

CALENDARIO CLASES ESPECIALES DE LOS VIERNES

ENERO

VIERNES 12

VIERNES 19


VIERNES 26

CLASES MAÑANA

HORARIO	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
9:30 - 10:15	FITBALL+MANCUERNA	CICLO INDOOR	CIRCUITO DINAMICO		
	GAP	CORE	MANCUERNAS		
10:15 - 11:00	POWER PUMP	POWER PUMP	LIBERACIÓN MIOFASCIAL		
	ESTIRAMIENTOS	GAP	CIRCUITO DINAMICO		
14:00 - 14:45	BOSU	FITBALL	ESTIRAMIENTOS		
	CORE	GAP	BOSU		

CLASES TARDE

HORARIO	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
18:00 - 18:45	CARDIO SALSA	CIRCUIT TRAINING	CICLO INDOOR		
	GAP	ESTIRAMIENTOS	FITBALL+MANCUERNA		
20:15 - 21:00	CARDIO SALSA	CIRCUIT TRAINING	CICLO INDOOR		
	GAP	ESTIRAMIENTOS	POWER PUMP		

 Intensidad baja

 Intensidad Media

 Intensidad Alta