



CALENDARIO CLASES ESPECIALES DE LOS VIERNES

FEBRERO

VIERNES 2

VIERNES 9

VIERNES 16

VIERNES 23

CLASES MAÑANA

HORARIO	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	TECNICO
9:30 - 10:15	CIRCUIT + RUNNING	AEROBOX	BOOT CAMP	CIRCUIT TRAINING		
	HARMONY	ABDOMINALES	LASTRES	ESTIRAMIENTOS		
10:15 - 11:00	GRADAS	CICLO INDOOR	LASTRES	CIRCUIT TRAINING		
	GAP	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		
14:00 - 14:45	FITBALL	BOSU	ESTIRAMIENTOS	FITBALL		

CLASES TARDE

HORARIO	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	TECNICO
18:00 - 18:45	CIRCUITO DINAMICO	GLOBAL TRAINING	PESAS RUSAS (KETTLEBELS)	HIIT		
20:15 - 21:00	ESTIRAMIENTOS	GLOBAL TRAINING	TOTAL BODY	CIRCUITO DINAMICO		



Intensidad baja



Intensidad Media



Intensidad Alta