



CALENDARIO CLASES ESPECIALES VIERNES

ABONO MULTIACTIVIDAD

ABRIL

VIERNES 6

VIERNES 13

VIERNES 20

VIERNES 27

CLASES DE MAÑANA

HORARIO	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
9:30 - 10:15	KETTLEBELL Y BALON MEDICINAL	POWER PUMP	CICLO INDOOR	ABDOMEN
	FITBALL+BODYTUBE	BODYWEIGHT	FITNESS ESTÁTICO	CARDIO-TRAINING
10:15 - 11:00	ESTIRAMIENTOS	CORE	CICLO INDOOR	ABDOMEN
	ABDOMEN	PROPIOCEPCIÓN	RELAJACION	BANDAS ELASTICAS
14:00 - 14:45	FITBALL	CIRCUITO	ABDOMEN	ESTIRAMIENTOS

CLASES DE TARDE

HORARIO	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
18:00 - 18:45	STEP	TOTAL BODY	CIRCUITO	POWER PUMP
20:15 - 21:00	ABDOMEN Y GLUTEOS	TOTAL BODY	ESTIRAMIENTOS	FUERZA CON KETTLEBELL

 Intensidad baja

 Intensidad Media

 Intensidad Alta