



PLAN SEMANAL DE ACTIVIDADES

AGOSTO - SEPTIEMBRE

HORA	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
CLASES POR LA MAÑANA							
7:30 A.M.	YOGA	PILATES MAT	YOGA	PILATES MAT	YOGA	PILATES MAT	YOGA
8:30 A.M.	CYCLING	TRX	HITT	ENTRENAMIENTO CRUZADO	CYCLING	TRX	TRX
9:30 A.M.	GAP	ENTRENAMIENTO MULTIFUNCIONAL	ZUMBA	TRX	ZUMBA	HITT	HITT
CLASES POR LA TARDE							
4:00 P.M.	YOGA	PILATES MAT	YOGA	PILATES MAT	YOGA	PILATES MAT	YOGA
5:00 P.M.	CYCLING	TRX	HITT	ENTRENAMIENTO CRUZADO	CYCLING	TRX	TRX

ALL *FITNESS*