

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Horas	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:05-10:00	CARDIOVASCULAR	OTROS	CARDIOVASCULAR	OTROS	TALLERES NUTRICION	TALLERES INTENSIVOS
10:05-11:00	GIMNASIA MANTENIMIENTO	OTROS	GIMNASIA MANTENIMIENTO	OTROS		AUTODEFENSA
11:05-12:00	PILATES-CORE	CORE-STREACHING	PILATES-CORE	CORE-STREACHING		BOXEO- MUAY THAI
15:00-15:55	TALLERES NUTRICION	OTROS	TALLERES NUTRICION	OTROS	TALLERES NUTRICION	
16:00-16:55		OTROS		OTROS		
17:00-17:55	TONIFICACION	ZUMBA	TONIFICACION	ZUMBA	POOL DANCE 1	
18:00-18:55	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 1	G.A.P	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 1	G.A.P		
19:00-19:55	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 2	TONIFICACIÓN	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 2	TONIFICACIÓN	POOL DANCE 2	
20:00-20:55	PILATES-CORE	CORE-STREACHING	PILATES-CORE	CORE-STREACHING		