

LUNES	CARDIO	19:00 H B.PUM
	ABDOMINALES	
	PIERNAS	20:00 H SPINING
MARTES	CARDIO	
	TREN SUPERIOR	
MIERCOLES	ABDOMINALES	19:00 H B.PUM
	ESTIRAMIENTOS	20:00 H SPINING
JUEVES	CARDIO	19:00 H G . A . P
	FUNCIONAL	20:00 H SPINING
VIERNES	ABDOMINALES	
	ESTIRAMIENTOS	

ESTOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZARAN A LO LARGO DEL DÍA DE FORMA INDIVIDUAL O EN PEQUEÑOS GRUPOS SEGÚN EL NUMERO DE PERSONAS EN SALA