

HORARIO JULIO CLASES FITNESS



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		14.15 a 15.00	CROSSHIIT			14.15 a 15.00	CROSSHIIT		
19.00 a 19.30	SHAPE DANCE	19.00 a 19.30	CLUB PÉRDIDA DE PESO	19.00 a 19.30	SHAPE DANCE	19.00 a 19.30	CLUB PÉRDIDA DE PESO		
19.30 a 20.15	PILATES	19.30 a 20.15	PILATES	19.30 a 20.15	PILATES	19.30 a 20.15	PILATES		
20.15 a 21.00	CROSSHIIT	20.15 a 21.00	CARGAS	20.15 a 21.00	CROSSHIIT	20.15 a 21.00	CARGAS		
		21.00 a 22.00	BALONCESTO						

● ALTA INTENSIDAD

● CUERPO - MENTE

● INTENSIDAD MEDIA

● FUERZA

● CARDIO