

HORARIOS CLASES DIRIGIDAS

MAÑANAS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
09:15 - 10:15	G.A.P	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	FULL BODY	HIIT - ABS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
10:15 - 11:15	GYM 3ª EDAD	HIIT - ABS	G.A.P.	GYM 3ª EDAD	FULL BODY

TARDES

17:00 - 18:00	NIÑOS (17:30-18:30)	G.A.P.	NIÑOS (17:30-18:30)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIIT - ABS
18:00 - 19:00	FULL BODY (18:30-19:30)	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIIT - ABS (18:30-19:30)	G.A.P.	FULL BODY

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Calentamiento Tabata - Entrenamiento 50' 14 ejercicios x 2 - Estiramientos.

G.A.P. Calentamiento Aerobic - Trabajo específico para glúteos, abdominales y piernas - Estiramientos.

FULL BODY Calentamiento - Entrenamiento donde se trabajan todos los músculos en una sesión. Estiramientos.

HIIT - ABS Calentamiento - Entrenamiento alta intensidad en circuito 25' 7 ejercicios x 4. Trabajo Abdominales - Estiramientos