



SALA GO FIT!



HORARIO (sesiones de 50 minutos)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
7:00	GLUTEOS	TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	CORE	FULL BODY	7:00
8:00	CORE	GLUTEOS	TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR	FULL BODY	8:00
9:00	CrossFit	ALFA FITNESS	CrossFit	ALFA FITNESS	TECNICA DE EJERCICIOS	9:00
10:00	TREN SUPERIOR	PIERNAS Y GEMELOS	LUMBAR Y ABDOMINALES	100% CARDIO	TECNICA DE EJERCICIOS	10:00
11:00						11:00
12:00						12:00
13:00						13:00
15:00						15:00
16:00						16:00
17:00	GLUTEOS Y PIERNAS	TREN SUPERIOR	LUMBAR Y ABDOMINALES	GLUTEOS		17:00
18:00	CrossFit	ALFA FITNESS	CrossFit	ALFA FITNESS		18:00
19:00	GAP	CrossFit	GAP	CrossFit	FULL BODY	19:00
20:00	TREN SUPERIOR	PIERNAS Y GEMELOS	GLUTEOS	100% CARDIO		20:00
21:00	FULL BODY	FULL BODY	FULL BODY	FULL BODY		21:00
22:00			CERRADO			22:00