SALA 2

Polideportivo San Agustín

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00					
9:15	BARRE	BARRE	BARRE	MOV FUERZA medio	MOV FUERZA medio
9:30					
9:45					
10:00					
10:15	MOV FUERZA medio	BARRE	MOV FUERZA medio	BARRE	BARRE
10:30					
10:45					
11:00					
11:15	BARRE	MOV FUERZA iniciacion	EJER TERAP	MOV FUERZA iniciacion	MOV FUERZA medio
11:30					
11:45					
12:00					
12:15	EJER TERAP	EJER TERAP	CALISTENIA ZERO	EJER TERAP	EJER TERAP
12:30					
12:45					
13:00				ENTRENO PERSONAL	
13:15					
13:30					
13:45					
13:00					
15:45		HIIT XPRESS		HIIT XPRESS	
16:00	HIIT (45')		HIIT (45')		
16:15					
16:30		ENTRENO PERSONAL		RECOGIDA	
16:45					
17:00	FUERZA Y CALISTENIA (45')		HAPPY DANCE (60')	BABY DANCE (45')	HIIT XPRESS
17:15		HIIT XPRESS			
17:30					
17:45				HAPPY DANCE (60')	HIIT XPRESS
18:00	HIIT XPRESS	DELUXE DANCE (60')	HIIT XPRESS		
18:15					
18:30	HIIT XPRESS		HIIT XPRESS		
18:45					
19:00		YOGA (75')		YOGA (75')	
19:15					
19:30	HIIT (45')		HIIT (45')		
19:45					
20:00					
20:15					
20:30	HIIT (45')	YOGA (75')	HIIT (45')	YOGA (75')	
20:45					
21:00					
21:15					
21:30					
21:45					