

Programa fitness / Fitness Activities 2023

	LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY	SÁBADO SATURDAY
08:00 h. - 09:15 h.	MEDITACIÓN MEDITATION	YOGA	MEDITACIÓN MEDITATION	YOGA	MEDITACIÓN MEDITATION	YOGA
09:30 h. - 10:45 h.	GAP	HIIT	GAP	HIIT	GAP	HIIT
11:00 h. - 12:15 h.	FUNCIONAL FUNCTIONAL (PLAYA / BEACH)	CARDIO (PLAYA / BEACH)	FUNCIONAL FUNCTIONAL (PLAYA / BEACH)	CARDIO (PLAYA / BEACH)	FUNCIONAL FUNCTIONAL (PLAYA / BEACH)	CARDIO (PLAYA / BEACH)



★★★★★GL