

# ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO

## Gimnasio La Tablaza

Lunes y Viernes 9:00 a.m Spinning

### LUNES

6:00 p.m. Circuito Funcional

7:30 p.m. Abdomen

### MARTES

6:00 p.m. Full Tono

7:15 p.m. Circuito Funcional

### MIÉRCOLES

6:00 p.m. Entrenamiento Mixto

7:00 p.m. Entrenamiento Militar

### JUEVES

6:00 p.m. Spinning