



ACTIVIDADES BALA

DIAS	ESPACIO	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	ESPACIO	DIAS
LUNES	Sala 1	cardiovascular GAP 3							cardiovascular PILATES 3			cardiovascular BODY MOVIE 4	cardiovascular BODY MOVIE 5	cardiovascular GAP 1	Sala 1	LUNES
MARTES	Sala 1	cardiovascular AEROBIC 1	cardiovascular GAP 4	cardiovascular BODY MOVIE 2							cardiovascular PILATES 2	cardiovascular GAP 2	cardiovascular BODY MOVIE 6		Sala 1	MARTES
MIERCOLES	Sala 1	cardiovascular GAP 3							cardiovascular PILATES 3		cardiovascular BODY MOVIE 4	cardiovascular BODY MOVIE 5	cardiovascular GAP 1		Sala 1	MIERCOLES
JUEVES	Sala 1	cardiovascular AEROBIC 1	cardiovascular GAP 4	cardiovascular BODY MOVIE 2							cardiovascular PILATES 2	cardiovascular GAP 2	cardiovascular BODY MOVIE 6		Sala 1	JUEVES
VIERNES	Sala 1		EMBARAZADAS										EMBARAZADAS		Sala 1	VIERNES
SABADOS	Sala 1														Sala 1	SABADOS

Nivel Efuerzo: ▾ Bajo-Medio  
▾▾ Medio-Alto  
▾▾▾ Alto



BALA INDOOR

DIAS	ESPACIO	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	ESPACIO	DIAS
LUNES	Sala 2												cardiovascular CICLO INDOOR 3	cardiovascular CICLO INDOOR 1	Sala 2	LUNES
MARTES	Sala 2										cardiovascular CICLO INDOOR 5		cardiovascular CICLO INDOOR 4	cardiovascular CICLO INDOOR 2	Sala 2	MARTES
MIERCOLES	Sala 2												cardiovascular CICLO INDOOR 3	cardiovascular CICLO INDOOR 1	Sala 2	MIERCOLES
JUEVES	Sala 2										cardiovascular CICLO INDOOR 5		cardiovascular CICLO INDOOR 4	cardiovascular CICLO INDOOR 2	Sala 2	JUEVES
VIERNES	Sala 2														Sala 2	VIERNES
SABADOS	Sala 2														Sala 2	SABADOS

Nivel Efuerzo: ▾ Bajo-Medio  
▾▾ Medio-Alto  
▾▾▾ Alto

