

FITNESS SALUD

ABRIL 2025



RAFA NADAL
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Funcional		Resistencia	
7	8	9	10	11
	Core		Full Tono	
14	15	16	17	18
	Step		GAP	
21	22	23	24	25
	Pilates		Circuito/Cyclo	
28	29	30		
	Espalda sana			