

FITNESS SALUD

MAYO 2025



RAFA NADAL
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
	Step		Festivo	
5	6	7	8	9
	Core		Resistencia	
12	13	14	15	16
	BEP / Gúteos		Funcional	
19	20	21	22	23
	Pilates		Full Tono	
26	27	28	29	30
	Cyclo / Estiramientos		Espalda sana	