

FITNESS SALUD

JULIO 2025



RAFA NADAL
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Pilates		GAP / Core	
7	8	9	10	11
	BEP / Glúteos		Coordinación	
14	15	16	17	18
	Full Tono		Resistencia	
21	22	23	24	25
	Circuito		Cyclo	
28	29	30	31	
	GAP		Espalda Sana	