

FITNESS SALUD

OCTUBRE 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Core	
6	7	8	9	10
	GAP		BEP	
13	14	15	16	17
	Pilates		Resistencia	
20	21	22	23	24
	FULL TONO		CIRCUITO	
27	28	29	30	31
	Cardio / Glúteos		Espalda Sana	