

# FITNESS SALUD

DICIEMBRE 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
	Full Tono		Fuerza	
8	9	10	11	12
	Glúteos / Core		Pilates	
15	16	17	18	19
	Resistencia		Core	
22	23	24	25	26
	GAP / BEP		Festivo	
29	30	31		
	Espalda Sana			