

FITNESS SALUD

DICIEMBRE 2025



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