

FITNESS SALUD

JUNIO 2026



RAFA NADAL
CLUB

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