

FITNESS SALUD

JULIO 2026



RAFA NADAL
CLUB

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