

FITNESS SALUD

AGOSTO 2026



RAFA NADAL
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
	Body Pump		Core	
10	11	12	13	14
	Gúteos		BEP / Core	
17	18	19	20	21
	Fuerza		Pilates	
24	25	26	27	28
	Resistencia		Espalda Sana	
31				