

FITNESS SALUD

SEPTIEMBRE 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Full Tono		Core	
6	7	9	10	11
	Resistencia		Pilates	
14	15	16	17	18
	Fuerza		BEP / Core	
21	22	23	24	25
	Body Pump		Gúteos	
28	29	30		
	Espalda Sana			