

FITNESS SALUD

OCTUBRE 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			BEP / Core	
5	6	7	8	9
	Fuerza		Glúteos	
12	13	14	15	16
	Ful tono		Pilates	
19	20	21	22	23
	Resistencia		Body Pump	
26	27	28	29	30
	Core		Espalda Sana	