FITNESS SALUD

NOVIEMBRE 2026

RAFA NADAL CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Fuerza		Pilates	
9	10	11	12	13
	Glúteos		Body Pump	
16	17	18	19	20
	Resistencia		BEP/Core	
23	24	25	26	27
	Full Tono		Espalda Sana	