

HORARIOS CIRCUITOS DE 30 MINUTOS, FTS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL SUSPENSIÓN SARDIÑEIRA (JAULA). DEL 24 AL 30 DE DICIEMBRE 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
				10:00	JAULA SUSP.				
		10:30	JAULA SUSP. INIC.					10:30	JAULA SUSP.
		15:30	JAULA SUSP.						
		18:00	JAULA SUSP. INIC.						
		19:00	JAULA SUSP.			19:00	JAULA SUSP.		
		19:30	JAULA SUSP.			19:30	JAULA SUSP. INIC.		
20:00	JAULA SUSP.	20:00	JAULA SUSP.	20:00	JAULA SUSP. INIC.	20:00	JAULA SUSP.		
20:30	JAULA SUSP.	20:30	JAULA SUSP.	20:30	JAULA SUSP.	20:30	JAULA SUSP.		

Los FTS son estaciones de entrenamiento funcional ideales para realizar gran variedad de ejercicios de fuerza, potencia, resistencia, agilidad, etc. El 100% de la sesión se realizará entrenamiento en suspensión.



								VIERNES	
								HORA	ACTIVIDAD
								10:00	CROSSAQA
								10:30	CROSSAQA

								19:00	CROSSAQA
								20:00	CROSSAQA

--