

K - Training Center

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:15		YOGA				
8:15		BARRE		PILATES FIT		
9:15		PILATES FIT		LEG&CORE		
10:15						PILATES FIT
11:15						BARRE
12:15						
13:15						
14:15	BARRE		BARRE			
15:15	PILATES FIT		PILATES FIT			
16:15		BARRE			LEG&CORE	
17:15		PILATES FIT		BARRE		
18:15	BARRE	BARRE	BARRE	PILATES FIT	PILATES FIT	
19:15	PILATES FIT	LEG&CORE	BARRE	YOGA	BARRE	
20:15	BARRE	PILATES FIT				



kinestudio_santandreu

K - Training Center

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:15			MOVILIDAD			
8:15	FUNCIONAL	FUNCIONAL		FUNCIONAL		
9:15		CALISTENIA		CALISTENIA		
10:15						
11:15						
12:15					FUNCIONAL	
13:15			ESPALDA SANA		HIIT	
14:15	MOVILIDAD		FUNCIONAL			
15:15	FUNCIONAL				FUNCIONAL	
16:15						
17:15						
18:15	FUNCIONAL	ESPALDA SANA	MOVILIDAD	FUNCIONAL		
19:15	MOVILIDAD	FUNCIONAL	FUNCIONAL	ESPALDA SANA	FUNCIONAL	
20:15					CALISTENIA	



kinestudio_santandreu