

ENTRENA con NOSOTROS



Tabata 4

Lorenzo
Sigue sus clases

Sesiones Tonificación

1	2	3	4	5	6
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34
35	36	37	38	39	40
					41

Alfredo
Tonificación

Sesiones diversas

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	20	21	21*
22	23	23*	24	24*	25	Dolor
25*	26	26*	27	27*	28	Espalda
28*	29	29*	30	30*	31	
31*	32					

Sandra
Sigue sus clases

Carmen
Sigue sus clases

Stretching, estiramiento para todos

Abdomen y brazos en 10 minutos



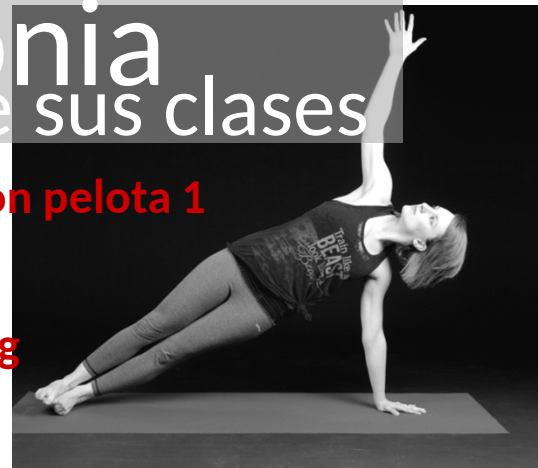
DESDE CASA

Sonia
Sigue sus clases

Pilates con pelota 1

Cardio 2

Stretching



Ayuntamiento de
Velilla de San Antonio

Pincha en la actividad que quieres hacer