

PESAS & CARDIO

Disciplina que ayuda aumentar masa muscular, bajar % grasa, fortalecimiento de masa ósea, tonificación.

 **SIN COSTO**

HORARIO DE INSTRUCTORES EN ÁREA

El horario de instalaciones es igual al del club en general

PESAS						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.
A	A	A	A	A	A	A
2:00 p.m.	2:00 p.m.	2:00 p.m.	2:00 p.m.	2:00 p.m.	1:00 p.m.	1:00 p.m.
3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.		
A	A	A	A	A		
10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.		
CARDIO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.
A	A	A	A	A	A	A
3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	1:00 p.m.	1:00 p.m.
3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.	3:00 pm.		
A	A	A	A	A		
10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.	10:00 p.m.		

La categoría entrenamiento funcional tiene sus propios horarios de clases y atención, consúltelos en su propia ficha



INSTRUCTORES: Araceli, Alberto, Abner, Luis y Diana



DIRECTOR: Pedro Ruiz De Lira

CONTACTO:  gimnasio@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 129, 156