

CROSSFIT

Es un entrenamiento basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos funcionales ejecutados a alta intensidad. Las clases se imparten en el salón crossfit ubicado a un costado de la alberca olímpica en el 2do piso del edificio donde se encuentran los paramédicos.

CUPO: 12 personas por clase

50 min. por clase

SIN COSTO

HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
POR LA MAÑANA (6:00 a.m. - 11:59 a.m.)						
7:00 a.m. Netty SCR	7:00 a.m. Fred SCR	7:00 a.m. Fred SCR	7:00 a.m. Netty SCR	7:00 a.m. Netty SCR		
8:00 a.m. Netty SCR	8:00 a.m. Fred SCR	8:00 a.m. Fred SCR	8:00 a.m. Netty SCR	8:00 a.m. Netty SCR		
9:00 a.m. Netty SCR	9:00 a.m. Fred SCR	9:10 a.m. Fred SCR	9:00 a.m. Netty SCR	9:10 a.m. Netty SCR		
					10:00 a.m. Fred SCR	
POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)						
6:00 p.m. Netty SCR	6:00 p.m. Fred SCR	6:00 p.m. Netty SCR	6:00 p.m. Netty SCR	6:00 p.m. Netty SCR		
7:00 p.m. Netty SCR	7:00 p.m. Fred SCR	7:00 p.m. Netty SCR				



INSTRUCTORES: Netty y Fred



DIRECTORA: María de Lourdes Medrano Ibarra

CONTACTO:



fitness@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 111