


CX - WORK

Trabajo dirigido al fortalecimiento del Core, duración únicamente 30 min. Se usan ligas, discos y es necesario traer tapete.

CUPO: 12 personas por clase

 30 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.)						
	7:30 a.m. Blanca C.F. Salón 1	7:30 a.m. Blanca C.F. Salón 1	7:30 a.m. Blanca C.F. Salón 1			
	8:00 a.m. Karina C.F. Salón 3		8:00 a.m. Karina C.F. Salón 3			
		9:00 a.m. Karina C.F. Salón 1		9:00 a.m. Blanca C.F. Salón 3		
10:00 a.m. Blanca C.F. Salón 3						
POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)						
6:00 p.m. Enrique C.F. Salón 1		6:00 p.m. Enrique C.F. Salón 1				
		7:00 p.m. Enrique C.F. Salón 1				

 **INSTRUCTORES:** Blanca, Karina, Cristy y Enrique

 **DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

CONTACTO:  fitness@campestreags.com

 449-914-11-57 Ext. 111