

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	9:00 a.m. Fred SCR	9:00 a.m. Netty SCR	9:00 a.m. Netty SCR		
					10:00 a.m. Fred SCR	
POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)						
		5:00 p.m. Beto SCR				
6:00 p.m. Beto SCR	6:00 p.m. Fred SCR	6:00 p.m. Beto SCR	6:00 p.m. Beto SCR			
7:00 p.m. Beto SCR	7:00 p.m. Fred SCR	7:00 p.m. Beto SCR	7:00 p.m. Beto SCR			



INSTRUCTORES: Netty, Fred y Beto



DIRECTORA: Ma.Consuelo Lechuga

CONTACTO: fitness@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 111