

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. Enrique C.F. Salón 3	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 am Enrique C.F. Salón 1		
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				

INSTRUCTORES: Blanca, Karina, Cristy y Enrique

DIRECTORA:

CONTACTO: fitness@campestreags.com

449-914-11-57 Ext. 111