

# RPM Y SPINNING

La clase es totalmente aeróbica muy buena para el control de peso aumenta el cardio y la oxigenación, refuerza el sistema inmunológico, es divertida y eficaz.

**CUPO:** 12 personas por clase

50 min. por clase

SIN COSTO

## HORARIOS CLASES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>POR LA MAÑANA (6:00 a.m - 11:59 a.m.)</b>						
	6:00 a.m. Rodrigo S-RPM		6:00 a.m. Rodrigo S-RPM			
7:00 a.m. Karina S-RPM	7:00 a.m. Karina S-RPM	7:00 a.m. Karina S-RPM	7:00 a.m. Karina S-RPM	7:00 a.m. Chelo S-RPM		
8:00 a.m. Cristy S-RPM	8:00 a.m. Cristy S-RPM	8:00 a.m. Cristy S-RPM	8:00 a.m. Chelo S-RPM	8:00 a.m. Cristi Díaz S-RPM		
9:00 a.m. Josué S-RPM	9:00 a.m. Rodrigo S-RPM	9:00 a.m. Josué S-RPM	9:00 a.m. Rodrigo S-RPM	9:00 a.m. Karina S-RPM		
					10:00 a.m. Cristi Díaz S-RPM	10:00 a.m. Chelo S-RPM
<b>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</b>						
			5:00 p.m. Chelo S-RPM			
	5:00 p.m. Chelo S-RPM	5:00 p.m. Rodrigo S-RPM	6:00 p.m. Chelo C.F. Salón 1			
	6:00 p.m. Chelo S-RPM	6:00 p.m. Cristi S-RPM	6:00 p.m. Rodrigo S-RPM	6:00 p.m. Cristi S-RPM		
	7:00 p.m. Marisa S-RPM		7:00 p.m. Marisa S-RPM			

**INSTRUCTORES:** Cristi Romo, Karina, Marisa, Chelo, Cristi Díaz, Rodrigo y Josué.

**DIRECTORA:** María de Lourdes Medrano Ibarra

**CONTACTO:** fitness@campestreags.com

449-914-11-57 Ext. 111