

## FUNCIONAL

Es un tipo de entrenamiento fundamentado en la biomecánica natural del cuerpo humano, que se compone de movimientos complejos y multi-articulares que trabajan las zonas superiores, inferiores y centrales (core) del cuerpo en cada ejercicio y durante sesiones cortas de 30-60 minutos.

**CUPO:** 10 personas por clase

30-60 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.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.	6:00 a.m.		
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.	7:00 a.m.		
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.	8:00 a.m.
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel / Benjamín	Daniel / Benjamín
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase
9:00 a.m.	9:00 a.m.	9:00 a.m.	9:00 a.m.	9:00 a.m.	9:00 a.m.	9:00 a.m.
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel / Benjamín	Daniel / Benjamín
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase
10:00 a.m.	10:00 a.m.	10:00 a.m.	10:00 a.m.	10:00 a.m.		
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
<b>POR LA TARDE (12:00 p.m. - 11:59 p.m.)</b>						
12:00 p.m.	12:00 p.m.	12:00 p.m.	12:00 p.m.	12:00 p.m.	12:00 p.m.	12:00 p.m.
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel / Benjamín	Daniel / Benjamín
Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría	Clase	Clase
1:00 p.m.	1:00 p.m.	1:00 p.m.	1:00 p.m.	1:00 p.m.		
Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel		
Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría		
3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.	3:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
4:00 p.m.	4:00 p.m.	4:00 p.m.	4:00 p.m.	4:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
5:00 p.m.	5:00 p.m.	5:00 p.m.	5:00 p.m.	5:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
6:00 p.m.	6:00 p.m.	6:00 p.m.	6:00 p.m.	6:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
7:00 p.m.	7:00 p.m.	7:00 p.m.	7:00 p.m.	7:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
8:00 p.m.	8:00 p.m.	8:00 p.m.	8:00 p.m.	8:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría		
9:00 p.m.	9:00 p.m.	9:00 p.m.	9:00 p.m.	9:00 p.m.		
Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín	Benjamín		
Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría	Asesoría		



**INSTRUCTORES:** Daniel, Benjamín



**DIRECTOR:** Pedro Ruiz De Lira

**CONTACTO:** gimnasio@campestreags.com



449-914-11-57 Ext. 156