



HORARIO ENTRENAMIENTO FUERZA / CARDIO

www.kanchooyama.com

GIMNASIO KANCHO OYAMA (DEUSTO))

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00 - 10:00	SPINNING		SPINNING		TRX
10:00-11:00	MANTENIMIENTO		MANTENIMIENTO		STRETCHING
10:30-11:30		PONTE EN FORMA		PONTE EN FORMA	STRETCHING
14:00-15:00	PONTE EN FORMA	SPINNING		SPINNING	
17.00 - 18:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	BARRE (16 A 17 H)		FITPILATES (15 A 16 H)	
18.00 - 19:00	BARRE		BARRE		
19.00-20.00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
19.15-20.15		BARRE		BARRE	