

HORARIO		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
9:00	9:30	PRESENTACIÓN (Documentación)	Entrenamiento Personal Valoración	Máquinas inerciales Small Group	Sala Fitness II Equipamiento por grupos musculares	Entrenamiento personal Individual
9:30	10:00	Prescripción de ejercicio físico				
10:00	10:30					
10:30	11:00					
11:00	11:30					
11.30	12:00	DESCANSO				
12:30	13:00	Sala Fitness Rutinas de entrenamiento	Entrenamiento Personal Habilidades comunicativas	Máquinas inerciales Small Group	Sala Fitness II Bateria de ejercicios	Entrenamiento personal Parejas, Trios..
13:00	13:30					
13:30	14:00					

*Esta programación, en sus horarios, podrá sufrir modificaciones, en función de la disponibilidad de espacios

S3. Sala fitness y entrenamiento personal

Perfil TSAF

Precio unitario

60 €

**Obsequio
Toalla**

