

HORARIOS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
8 h				FUNCIONAL	
8:30h	FUNCIONAL				
9h				FUNCIONAL	
9.30h	FUNCIONAL				
10h				FUNCIONAL	
10:30h	FUNCIONAL		FUNCIONAL		
11:30h			FUNCIONAL		
13 h					
14 h	FUNCIONAL		FUNCIONAL		
15 h					
16 h	FUNCIONAL				
17 h	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL		FUNCIONAL
18 h	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	
19 h	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL
20 h		FUNCIONAL		FUNCIONAL	

FUNCIONAL: Entrenamiento para recuperar la fuerza y la resistencia cardiovascular, centrado en movimientos que replican las acciones cotidianas.