

# FITNESS SALUD

ENERO 2025



RAFA NADAL  
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
	Full Tono		Full Tono	
6	7	8	9	10
	Core		Fuerza	
13	14	15	16	17
	Resistencia		GAP	
20	21	22	23	24
	Pilates		Funcional	
27	28	29	30	31
	Step		Espalda Sana	