



Club Atlético de San Isidro

PLANTEL SUPERIOR & 5TA



#YOMEQUEDOENCASA

ATENTAS

ARRIVADA EN CALOR



YOGA

- 1
- 2
- 3
- 4



ZONA MEDIA

- 1
- 2
- 3
- 4



CARDIO

- 1
- 2
- 3
- 4



ZUMBA

- 1
- 2
- 3
- 4



HIT

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



CORRER

- IDA Y VUELTA (10" X 10" X 4 MIN) X 3 REP- distancia 26 pasos / 22 metros
- BICI FIJA 30/40 MIN
- Cinta Fija – hablar con su PF (importante)