

HORARIO ALELLA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	FUERZA: Pecho y Bíceps (Marc) (18:00 - 19:00)	FUERZA: Piernas (Marc) (08:00 - 09:00)	FUERZA: Espalda + Hombros (Marc) (08:00 - 09:00)	SPARTAN (Marc) (09:30 - 10:30)	CIRCUITO FUNCIONAL (Marc) (08:00 - 09:00)
9:30	FUERZA: Pecho y Bíceps (Marc) (09:30 - 10:30)	FUERZA: Piernas (Marc) (09:30 - 10:30)	FUERZA: Espalda + Hombros (Marc) (09:30 - 10:30)	SPARTAN (Marc) (09:30 - 10:30)	CIRCUITO FUNCIONAL (Marc) (09:30 - 10:30)
10:30	FUERZA: Pecho y Bíceps (Marc) (10:30 - 11:30)	FUERZA: Piernas (Marc) (10:30 - 11:30)	FUERZA: Espalda + Hombros (Marc) (10:30 - 11:30)	SPARTAN (Marc) (10:30 - 11:30)	CIRCUITO FUNCIONAL (Marc) (10:30 - 11:30)
17:00	FUERZA: Pecho y Bíceps (Marc) (17:00 - 18:00)	FUERZA: Piernas (Marc) (17:00 - 18:00)	FUERZA: Espalda + Hombros (Marc) (17:00 - 18:00)	SPARTAN (Marc) (17:00 - 18:00)	
18:00	FUERZA: Pecho y Bíceps (Marc) (18:00 - 19:00)	FUERZA: Piernas (Marc) (18:00 - 19:00)	FUERZA: Espalda + Hombros (Marc) (18:00 - 19:00)	SPARTAN (Marc) (18:00 - 19:00)	
19:00	FUERZA: Pecho y Bíceps (Marc) (19:00 - 20:00)	FUERZA: Piernas (Marc) (19:00 - 20:00)	FUERZA: Espalda + Hombros (Marc) (19:00 - 20:00)	SPARTAN (Marc) (19:00 - 20:00)	
20:00	BOXEO (Marc) (20:00 - 21:00)	FUERZA: Piernas (Marc) (20:00 - 21:00)	FUERZA: Espalda + Hombros (Marc) (20:00 - 21:00)	BOXEO (Marc) (20:00 - 21:00)	