



# CALENDARIO DICIEMBRE 2024

## CLASES DIRIGIDAS GRUPALES

CALENDARIO DE CLASES DIRIGIDAS GRUPALES – DICIEMBRE 2024						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						01 DE DICIEMBRE
						CIRCUITO METABÓLICO (10:00 hrs)
02 DE DICIEMBRE	03 DE DICIEMBRE	04 DE DICIEMBRE	05 DE DICIEMBRE	06 DE DICIEMBRE	07 DE DICIEMBRE	08 DE DICIEMBRE
PROCOLOS GAP (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	DESCENSO 2.0 (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	PROCOLOS MM. 55 (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	CORE (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	HIT + REDENERATIVO (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	ACONDICIONAMIENTO Y FORTALECIMIENTO BASE (10:00 y 16:00 hrs)	TABATA (10:00 hrs)
09 DE DICIEMBRE	10 DE DICIEMBRE	11 DE DICIEMBRE	12 DE DICIEMBRE	13 DE DICIEMBRE	14 DE DICIEMBRE	15 DE DICIEMBRE
HIPERTROFIA MM. II (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	EMOM (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	HIPERTROFIA MM. 55 (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	PROCOLO 20 – 5 – 20 (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	COMPLEJO (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	HIT (10:00 y 16:00 hrs)	GAP (10:00 hrs)
16 DE DICIEMBRE	17 DE DICIEMBRE	18 DE DICIEMBRE	19 DE DICIEMBRE	20 DE DICIEMBRE	21 DE DICIEMBRE	22 DE DICIEMBRE
CIRCUITO METABÓLICO (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	CORE + ELONGACIÓN (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	PROCOLOS MM. II (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	OXIDACIÓN DE GRASAS (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	AMRAP (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	PROCOLOS MM. 55 (10:00 y 16:00 hrs)	PARAJAS 1.0 (10:00 hrs)
23 DE DICIEMBRE	24 DE DICIEMBRE	25 DE DICIEMBRE	26 DE DICIEMBRE	27 DE DICIEMBRE	28 DE DICIEMBRE	29 DE DICIEMBRE
HIPERTROFIA FULL BODY (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	CLASE NAVIDEÑA (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	HIPERTROFIA MM. II (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	TABATA (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	HIPERTROFIA MM. 55 (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	EMOM (10:00 y 16:00 hrs)	CIRCUITO METABÓLICO (10:00 hrs)
30 DE DICIEMBRE	31 DE DICIEMBRE					
COMPLEJO (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)	CLASE FIN DE AÑO (18:15 – 19:30 y 20:45 hrs)					