

# Sesiones Entrenamiento desde Septiembre 2016

	<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>	
<b>8:15</b>	SGT		SGT		SGT	<b>Fit woman</b> Sesión de entrenamiento específica para mujeres.
<b>9:30</b>	SGT	SGT	SGT	SGT	SGT	<b>Cardio free</b> Sesión Cardiovascular guiada.
	Reed. Postural		Reed. Postural		Reed. Postural	
<b>10:30</b>	SGT		SGT		SGT	<b>HP Suelo Pélvico</b> Abdominales Hipopresivos y suelo pélvico. Duración 30'.
<b>15:30</b>	SGT	SGT	SGT	SGT	HP Suelo Pélvico	<b>Reed. Postural</b> Trabajo enfocado en la mejora de la postura y los problemas de espalda.
<b>16:00</b>					SGT	
<b>17:30</b>	SGT		SGT		SGT	
<b>18:30</b>	SGT	SGT	SGT	SGT	SGT	<b>SGT</b> Sesiones Globales de Entrenamiento. 2-3 días de Planificación.
<b>19:30</b>	Reed. Postural	Reed. Postural	Reed. Postural	Reed. Postural	Reed. Postural	
<b>19:30</b>	SGT	SGT	SGT	SGT	SGT	
<b>19:30</b>	Reed. Postural	Yoga	Reed. Postural	Yoga		<b>Yoga</b> Mejora de la postura, trabajo de meditación y relajación.
<b>20:30</b>	SGT		SGT			

Este Horario es provisional, las horas las marcará la demanda de los socios.

Reserva y Cambia tus sesiones en [www.summitct.es](http://www.summitct.es)

Muchas gracias.