



# ***CRONOGRAMA DEPORTE Y RECREACION***



<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>
<b>FORTALECIMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FISICO</b>  <b>GIMNASIO</b> (autocargas, pesas y bicicletas)	<b>TRABAJOS AEROBICOS</b>  <b>RUMBATERAPIA</b>  O  <b>SPININING</b>	<b>CAMINATAS</b>  <b>LUGAR ESTADIO</b>  <i>NOTA: SE MODIFICARA EL LUGAR CON PREVIO AVISO POR CICLOVIA Y DERRUMBADO</i>	<b>YOGA</b>  O  <b>GIMNASIO</b> (autocargas, pesas y bicicletas)
<b><i>NOTA: UNA VEZ AL MES SE INNOVARÁ CON ACTIVIDADES ALTERNAS COMO: CARDIOBOX, CICLOPASEO, PILATES, ETC.</i></b>			
<b>LUGAR: CALLE 2 ENTRE 12 Y 13 FITNESS GIM</b>  <b>HORA 5 PM</b>	<b>LUGAR: CALLE 2 ENTRE 12 Y 13 FITNESS GIM</b>  <b>HORA 5 PM</b>	<b>TERAPIA ACUATICA</b> <b>LUGAR: POLIDEPORTIVO DEL NORTE</b>  <b>HORA 7:00 AM</b>	<b>LUGAR: CALLE 2 ENTRE 12 Y 13 FITNESS GIM</b>  <b>HORA 5 PM</b>