

HORARIO EJERCICIO FÍSICO VIRTUAL 2021-1



HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENFOQUE CLASES	TREN INFERIOR Y MUSCULATURA CORE	CARDIO Y TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR Y MUSCULATURA CORE	CARDIO Y TREN SUPERIOR	TODO EL CUERPO	CARDIO Y FLEXIBILIDAD	TODO EL CUERPO
8:00 a.m. a 9:00 a.m.	N/A	N/A	N/A	N/A	Docente: Christian Gil	Docente: Christian Gil	Docente: Fausto Montoya
9:00 a.m. a 10:00 a.m.	Docente: Alberto Rúa	Docente: Alberto Rúa	Docente: Robinson Serna	Docente: Robinson Serna	Docente: Robinson Serna	Docente: Robinson Serna	Docente: Fausto Montoya
10:00 a.m. a 11:00 a.m.	Docente: Alberto Rúa	Docente: Alberto Rúa	Docente: Robinson Serna	Docente: Robinson Serna	Docente: Robinson Serna	Docente: Fausto Montoya	Docente: Fausto Montoya
11:00 a.m. a 12:00 m.	Docente: Alberto Rúa	Docente: Alberto Rúa	Docente: Robinson Serna	Docente: Robinson Serna	Docente: Robinson Serna	Docente: Fausto Montoya	Docente: Fausto Montoya
12:00 m. a 1:00 p.m.	Docente: Fausto Montoya	Docente: Fausto Montoya	Docente: Fausto Montoya	Docente: Fausto Montoya	Docente: Robinson Serna		
1:00 p.m. a 2:00 p.m.	Docente: Fausto Montoya	Docente: Fausto Montoya	Docente: Fausto Montoya	Docente: Fausto Montoya	Docente: Christian Gil		
4:00 p.m. a 5:00 p.m.	Docente: Robinson Serna	Docente: Robinson Serna	Docente: Christian Gil	Docente: Christian Gil	Docente: Christian Gil		
5:00 p.m. a 6:00 p.m.	Docente: Robinson Serna	Docente: Robinson Serna	Docente: Christian Gil	Docente: Christian Gil	Docente: Christian Gil		
6:00 p.m. a 7:00 p.m.	Docente: Christian Gil	Docente: Christian Gil	Docente: Christian Gil	Docente: Christian Gil	Docente: Christian Gil		
7:00 p.m. a 8:00 p.m.	Docente: Christian Gil	Docente: Fausto Montoya		Docente: Fausto Montoya	Docente: Christian Gil		