

Te presentamos los horarios de:
Programas de Formación en Actividad Física
Jornada Tarde-Nocturna - Bogotá 2024-1

Espacios	Profesor	Salón	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<i>Evaluaciones Físicas</i>	Catalina Matiz			6:00 p.m. a 7:00 p.m.		5:00 p.m. a 7:00 p.m.		
<i>Acondicionamiento Físico Inicial</i>	Catalina Matiz		4:00 p.m. a 6:00 p.m.					
<i>Acondicionamiento Físico Intermedio</i>	Catalina Matiz			4:00 p.m. a 6:00 p.m.				
<i>Acondicionamiento Físico Avanzado</i>	Catalina Matiz				4:00 p.m. a 6:00 p.m.			
<i>Tonificación Muscular Inferior</i>	Catalina Matiz	Zona Tren Inferior 1er. Piso			7:00 p.m. a 8:00 p.m.			
<i>Tonificación Muscular Superior</i>	Catalina Matiz	Zona Tren Inferior 4to. Piso	7:00 p.m. a 8:00 p.m.			3:00 p.m. a 4:00 p.m.		
<i>Indoor Cycling (Spinning Intermedio)</i>	Catalina Matiz	Zona spinning 1er. Piso	6:00 p.m. a 7:00 p.m.		3:00 p.m. a 4:00 p.m.	4:00 p.m. a 5:00 p.m.		
<i>Gap (Gluteo, Abdomen, Piernas)</i>	Catalina Matiz			7:00 p.m. a 8:00 p.m.				
<i>Zumba</i>	Catalina Matiz				6:00 p.m. a 7:00 p.m.			
<i>Artes Marciales Musicalizadas</i>	Catalina Matiz					7:00 p.m. a 8:00 p.m.		