

ESCUELA DE TRIATLÓN Y ATLETISMO ADULTOS

MAÑANAS

OPCIÓN 3 DÍAS:

L, X Y V: 07:00-09:00

*AM. NATACIÓN+
CARRERA*

OPCIÓN 5 DÍAS

*MARTES Y JUEVES:
07:00 -09:00 AM.*

*CICLO INDOOR+
TRABAJO DE FUERZA*

TARDES

OPCIÓN 3 DÍAS:

*L, X Y V: 14:00 A 16:00
Y DE 15:00 A 17:00 PM*

NATACIÓN+ CARRERA

OPCIÓN 5 DÍAS

*MARTES Y JUEVES:
15:00 -17:00 PM.*

*CICLO INDOOR+
TRABAJO DE FUERZA*

NOCHES

OPCIÓN 3 DÍAS:

*L, X Y V: 20:00 A 22:00
PM NATACIÓN+*

CARRERA

OPCIÓN 5 DÍAS

*MARTES Y JUEVES:
20:00 -22:00 PM.*

*CICLO INDOOR+
TRABAJO DE FUERZA*

ATLETISMO ADULTOS

**MARTES Y JUEVES
15:00 A 16:00 PM**