



**TLAXCALA**  
TRABAJANDO PARA TU BIEN



**POLIDEF**  
**TLAX**  
TRABAJANDO

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
06:00 - 07:00						
07:00 - 08:00		ZUMBA	YOGA			YOGA
08:00 - 09:00	YOGA	YOGA		PILATES	YOGA	
	CROSSFIT		CROSSFIT		CROSSFIT	AQUAZUMBA
09:00 - 10:00		AQUAFITNES	AQUAFITNES	AQUAFITNES	AQUAFITNES	
10:00 - 11:00		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA
11:00 - 12:00		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA
12:00 - 13:00		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA
13:00 - 14:00		FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	
14:00 - 15:00			FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	
15:00 - 16:00						
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00		KARATE - DO	KARATE - DO		KARATE - DO	
		ZUMBA		ZUMBA		
		NADO SINCRONIZADO	NADO SINCRONIZADO		NADO SINCRONIZADO	
18:00 - 19:00			NADO SINCRONIZADO		NADO SINCRONIZADO	
		BALLET		BALLET		
		ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	CROSSFIT	
		YOGA	CROSSFIT		YOGA	
19:00 - 20:00		PILATES			PILATES	
		CROSSFIT		CROSSFIT		
		STRECHING	STRECHING	STRECHING		
20:00 - 21:00						

