

¡Ven a La Piscina de Valsequillo !

# CIRCUITO TABATA!

PISCINA MUNICIPAL DE VALSEQUILLO  
¡FITNESS GYM!

TODO  
EL MES DE  
SEPTIEMBRE

ENTRENAMIENTO TÁBATA 8 SERIES DE :  
(20 SEG. EJERCICIO +10 SEG. DE  
DESCANSO)

MINI CIRCUITO 1  
SENTADILLAS  
BURPEES  
PLANCHA

MINI CIRCUITO 2  
FLEXIONES  
CUERDA  
ESCALADOR