



LEVANTE UD

HORARIOS LUD CAMPUS

PROGRAMA ALTO RENDIMIENTO LUD



Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:45 - 9:00	LLEGADA				
9:00 - 11:00	PREVENTIVO + (GYM / SESIÓN AERÓBICO + BALÓN)			CHARLA	PREVENTIVO + (GYM / SESIÓN AERÓBICO + BALÓN)
11:00 - 11:30	ALMUERZO (FRUTA)				
11:30 - 13:00	PREVENTIVO + (GYM / SESIÓN AERÓBICO + BALÓN)				
13:00 - 13:30	VUELTA A LA CALMA + DESCARGA				
13:30 - 13:45	RECOGIDA				