

HORA / TIME

10:00

11:00

15:00

LUN · MON

ESTIRAMIENTOS / STRECHING

STEP

TODO EL CUERPO / TOTAL BODY

MAR · TUE

CARDIO CON PELOTAS / FIT BALL

NORA TOBIN PROGRAM

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL / FUNCTIONAL TRAINING

MIE · WED

ABDOMEN / CORE & ABS

TODO EL CUERPO / TOTAL BODY

PIERNAS Y GLUTEOS / LEGS & GLUTEUS

HORA / TIME

10:00

11:00

15:00

JUE · THUR

ESTIRAMIENTOS / STRECHING

CARDIO CON PELOTAS / FIT BALL

SPINNING

VIE · FRIDAY

ABDOMEN / CORE & ABS

PIERNAS Y GLUTEOS / LEGS & GLUTEUS

TODO EL CUERPO / TOTAL BODY

SAB · SAT

STEP

Punto de reunión Mimah Gym / Meeting point Mimah Gym · Clases a partir de 16 años en adelante / Classes are suitable from the age of 16 years and up · Por favor utilice ropa adecuada y zapato tenis / Please wear proper workout outfit and tennis shoes · Espacios limitados por favor reserve su espacio en el spa o marque la extensión 2063 desde su habitación / Spaces can be limited please reserve your space at the SPA or dial 2063 from your suite room · Horarios sujetas a cambios sin previo aviso / Class schedule is subject to change.

JW Marriott Los Cabos Beach Resort and Spa

Fracción Hotelera FH-5-C1 | Subdelegación de la Playita | Puerto Los Cabos, San José del Cabo, Baja California Sur, 23403, México | Phone (+52) 624 105 3000, Ext 2063 | jwlc.spa@grupodiestra.com

