

# AGENDA EVENTOS OCTUBRE

**TODO EL MES**

**ACTUALIZA TU PLAN DE ENTRENAMIENTO**

**TODO EL MES**

**NUEVAS COREOGRAFIAS LES MILLS**

**DESDE EL 5  
AL 11**

**HIGIENE POSTURAL Y PILATES**

**DESDE EL 12  
AL 18**

**CORE: RESPIRACION Y ACTIVACION CENTRAL**

**LUNES 19**  
OPEN DAY (VEN DE ROSA)

**DÍA MUNDIAL  
CÁNCER DE MAMA**

**MARTES 20**  
BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

**DÍA MUNDIAL  
DE LA OSTEOPOROSIS**

**DESDE EL 26  
AL 31**

**CONOCE TU CLUB: TIPS Y VIDEOS DE COMO  
ENTRENAR CON NOSOTROS**