Agenda

2023

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

ENERO

2023

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

@Fitnesscrossinternacional

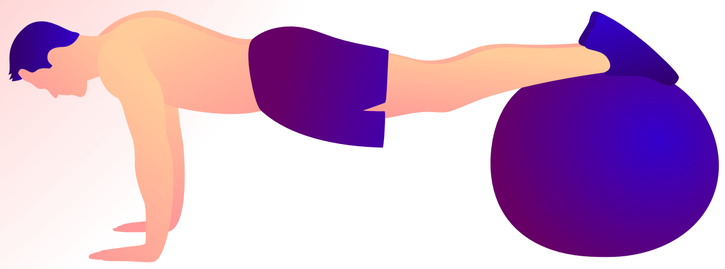
EJERCICIO

VER PLAN

12 Sentadillas

20 piernas elevadas

20 Plancha



25 Abdominal

15 Puente

15 Zancadas laterales

Enero 2023

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

hora	Importante

creada por artec

ALIMENTACIÓN

Come rico y saludable

Frutas que debes comer:

- Manzanas rojas
- Naranjas
- Kiwi
- Manzanas verdes
- Sandia

Mi semana maravillosa

Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Enero 2023

Domingo 1

creada por artec

Enero 2023

Lunes 2

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por ...

Enero 2023

Jueves 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Enero 2023

Lunes 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Enero 2023

Jueves 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Enero 2023

Lunes 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Enero 2023

Jueves 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 21

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 22

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Enero 2023

Lunes 23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 24

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Enero 2023

Jueves 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 28

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 29

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

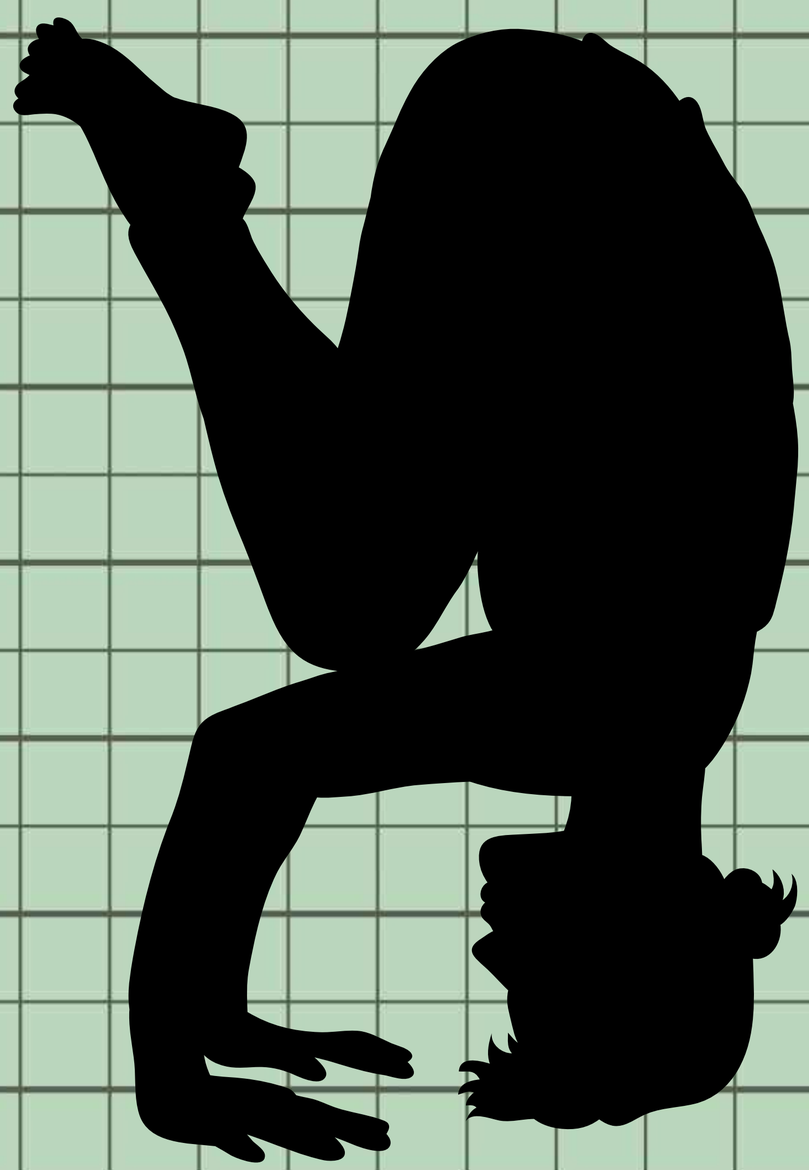
Enero 2023

Lunes 30

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 31

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



creada por ar

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Notas

Enero 2023

creada por artec

FEBRERO

2023

mantener

el enfoque

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

RECORDATORIO

Hoy es el día perfecto para dar el primer paso para alcanzar tus metas

OK

@Fitnesscrossinternacional

Febrero 2023

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

hora	Importante

creada por artec

#MÁSFUERTE

+ DISCIPLINA

+ ESFUERZO

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

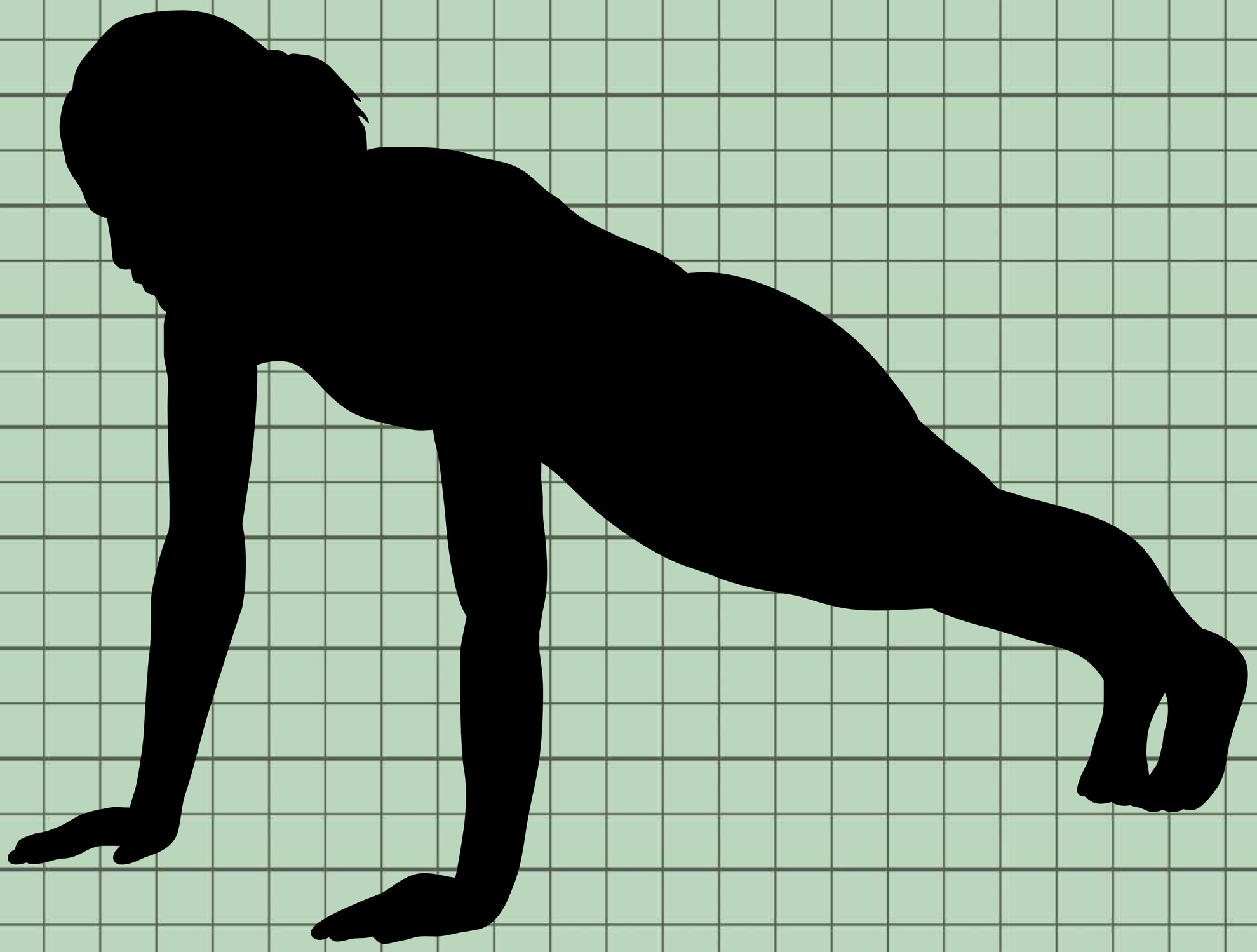
Mi semana maravillosa

Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Febrero 2023



Miércoles 1

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Febrero 2023

Jueves 2

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Febrero 2023

Lunes 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por h...

Febrero 2023

Jueves 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Febrero 2023

Lunes 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Febrero 2023

Jueves 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Febrero 2023

Lunes 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 21

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 22

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Febrero 2023

Jueves 23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 24

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Febrero 2023

Lunes 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 28

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por

Notas

Febrero 2023

Notas

Febrero 2023

creado por ftc

MARZO

2023

WARM UP

SKILL

NADA PESA TANTO COMO LAS EXCUSAS

Marzo 2023

L	M	X	J	V	S	D
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

hora	Importante

creada por artec

COMIENZA HOY

TU HABITAT ESPERA

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Mi semana maravillosa

Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Marzo 2023

Miércoles 1

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Marzo 2023

Jueves 2

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creado en
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Marzo 2023

Lunes 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Marzo 2023

Jueves 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Marzo 2023

Lunes 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Marzo 2023

Jueves 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por

Marzo 2023

Lunes 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 21

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 22

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Marzo 2023

Jueves 23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 24

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Marzo 2023

Lunes 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 28

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 29

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por

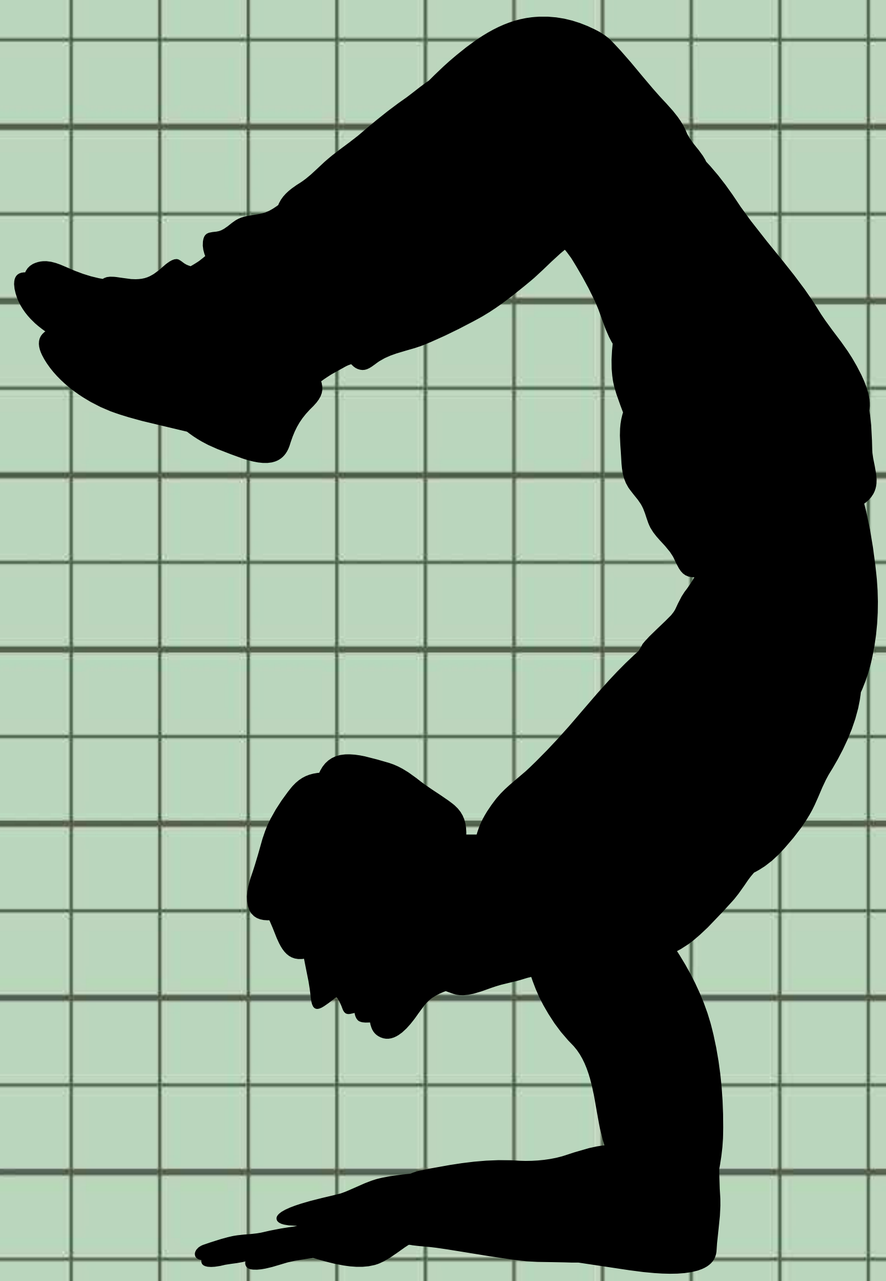
Marzo 2023

Jueves 30

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 31

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



creada por tr

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

ABRIL

2023

Abril 2023

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

hora	Importante

creada por artec

CONSTRUÍ EL CUERPO QUE SOÑÁS

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

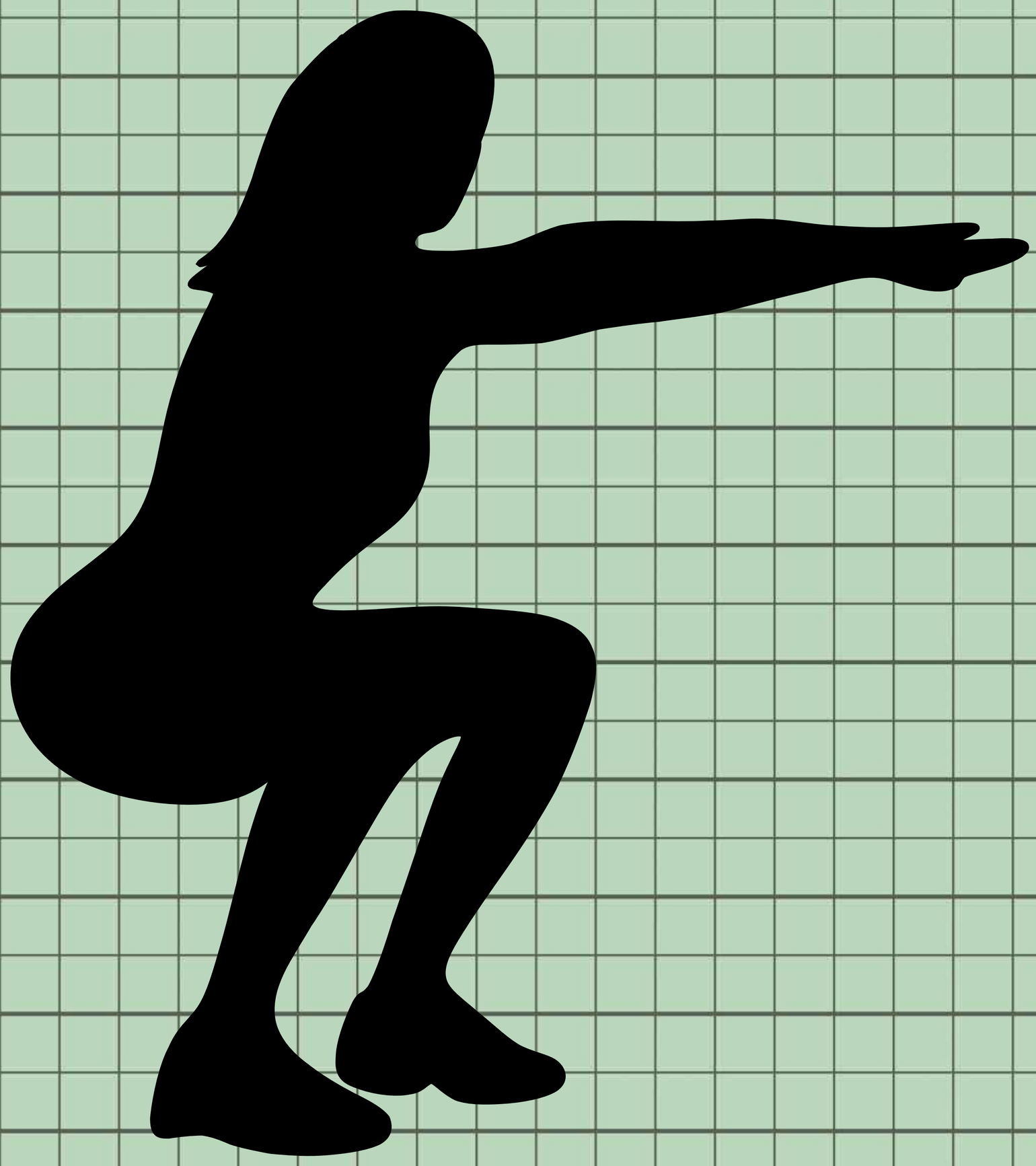
Mi semana maravillosa

Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Abril 2023



Sábado 1	Domingo 2

creada por artec

Abril 2023

Lunes 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Abril 2023

Jueves 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Abril 2023

Lunes 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por

Abril 2023

Jueves 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Abril 2023

Lunes 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Abril 2023

Jueves 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 21

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 22

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Abril 2023

Lunes 24

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por

Abril 2023

Jueves 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 28

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 29

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 30

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Notas

Abril 2023

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Notas

Abril 2023

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

MAYO 2023

FITNESS CROSS INTERNACIONAL

Mayo 2023

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

hora	Importante

creada por artec

SE TU MISMO

SIEMPRE

Mi semana maravillosa

Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Mayo 2023

Lunes 1

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 2

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Mayo 2023

Jueves 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Mayo 2023

Lunes 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Mayo 2023

Jueves 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Mayo 2023

Lunes 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Mayo 2023

Jueves 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 21

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Mayo 2023

Lunes 22

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 24

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por

Mayo 2023

Jueves 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 28

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Mayo 2023

Lunes 29

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 30

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 31

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Notas

Mayo 2023

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Notas

Mayo 2023

creada por artec

JUNIO 2023

FCI
FCI

Junio 2023

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

hora	Importante

creada por
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

AUMENTÁ EL ESFUERZO

Mi semana maravillosa

Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Junio 2023

Jueves 1

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 2

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Junio 2023

Lunes 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Junio 2023

Jueves 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec...

Junio 2023

Lunes 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Junio 2023

Jueves 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Junio 2023

Lunes 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 21

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Junio 2023

Jueves 22

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 24

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec...

Junio 2023

Lunes 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 28

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Junio 2023

Jueves 29

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 30

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Notas

Junio 2023

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Notas

Junio 2023

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

2023

JULIO

FITNESS CROSS

INTERNACIONAL

Julio 2023

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

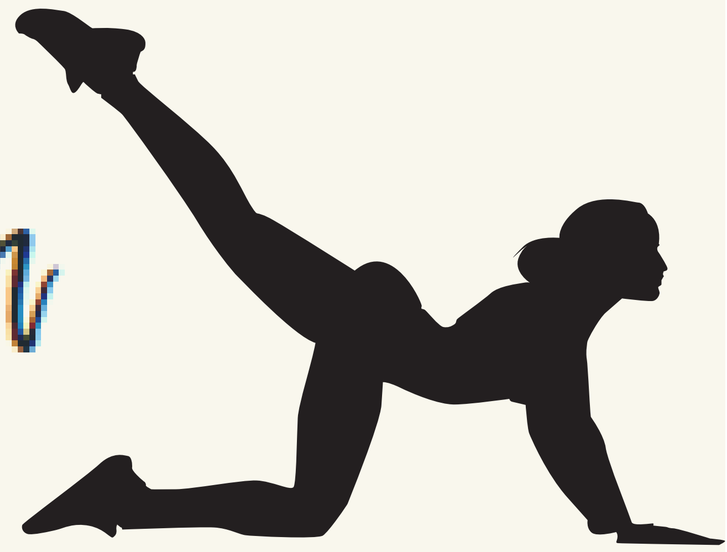
hora	Importante

creada por artec

EL QUE NO ARRIESGA... NO GANA

@fitnesscross internacional

Mi semana maravillosa

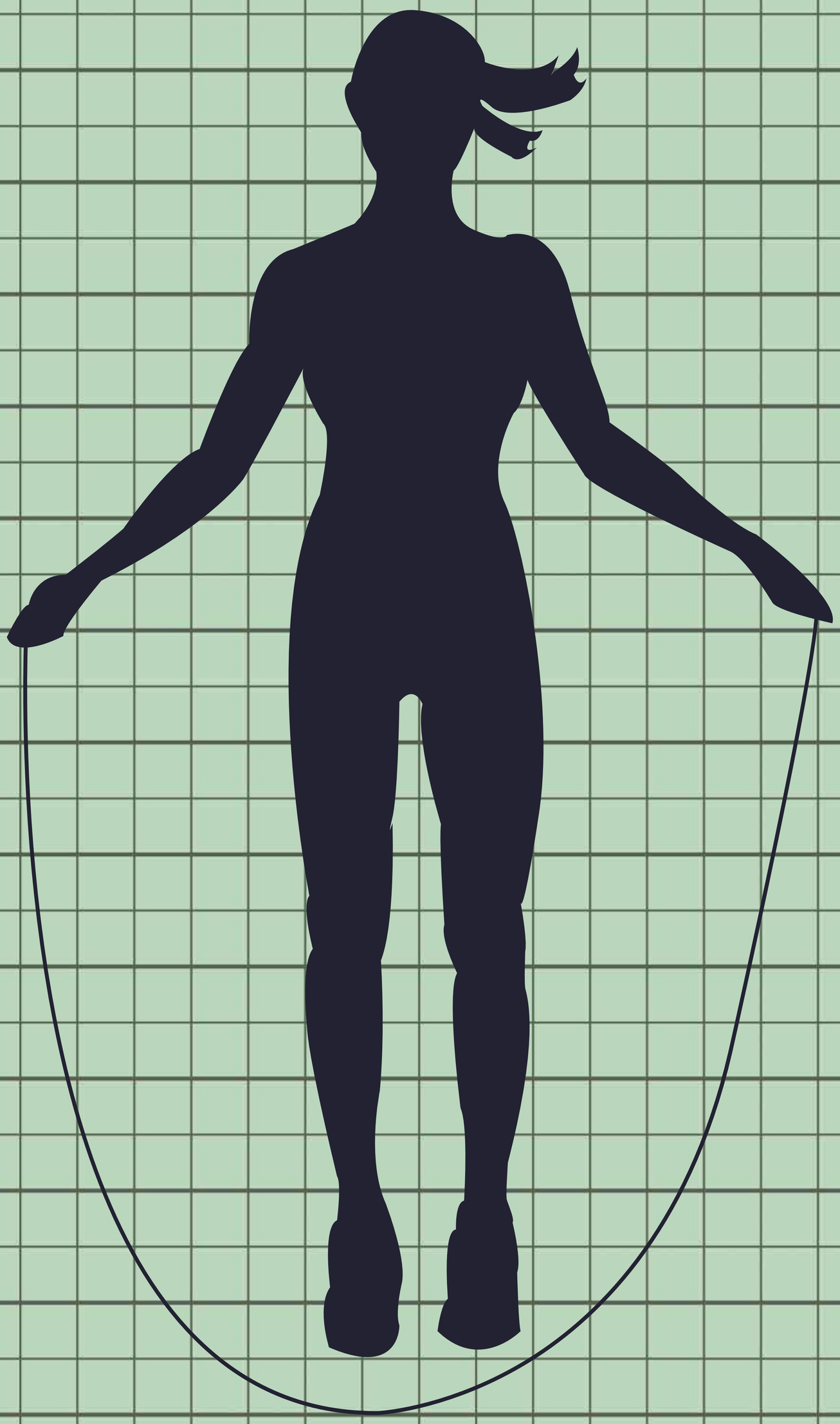


Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Julio 2023



Sábado 1	Domingo 2
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

creada por artec

Julio 2023

Lunes 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Julio 2023

Jueves 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Julio 2023

Lunes 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Julio 2023

Jueves 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Julio 2023

Lunes 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Julio 2023

Jueves 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 21

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 22

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por

Julio 2023

Lunes 24

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Julio 2023

Jueves 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 28

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 29

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 30

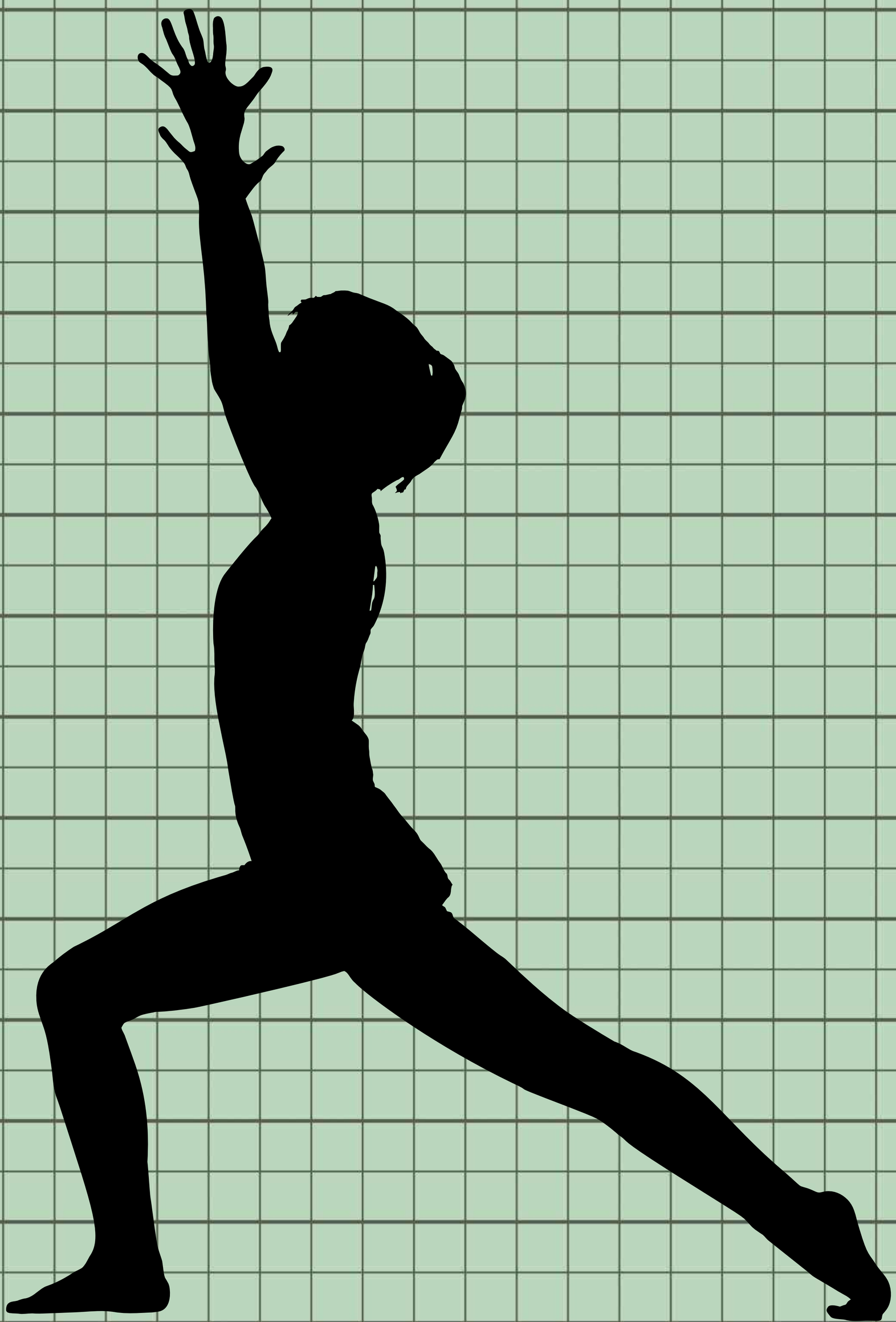
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Julio 2023

Lunes 31

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



creada por

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Notas

Julio 2023

creada por artec

AGOSTO 2023

DESAFÍO DE BARRA

Agosto 2023

L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

hora	Importante

creada por artec

PERSEVERAS Y TRIUNFARAS

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

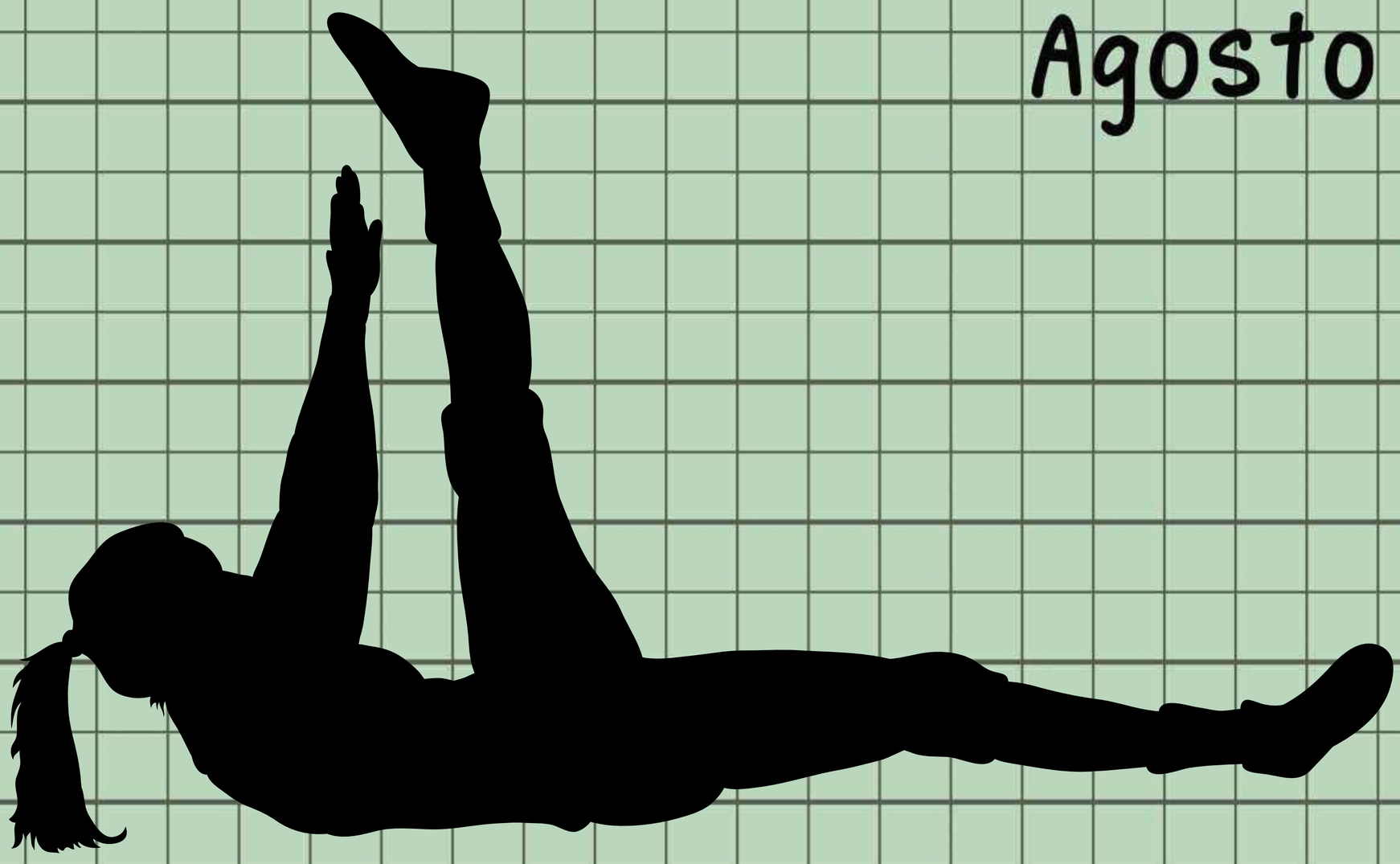
Mi semana maravillosa

Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Agosto 2023



Martes 1

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 2

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Agosto 2023

Jueves 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Agosto 2023

Lunes 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Agosto 2023

Jueves 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec...

Agosto 2023

Lunes 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Agosto 2023

Jueves 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Agosto 2023

Lunes 21

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 22

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Agosto 2023

Jueves 24

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Agosto 2023

Lunes 28

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 29

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 30

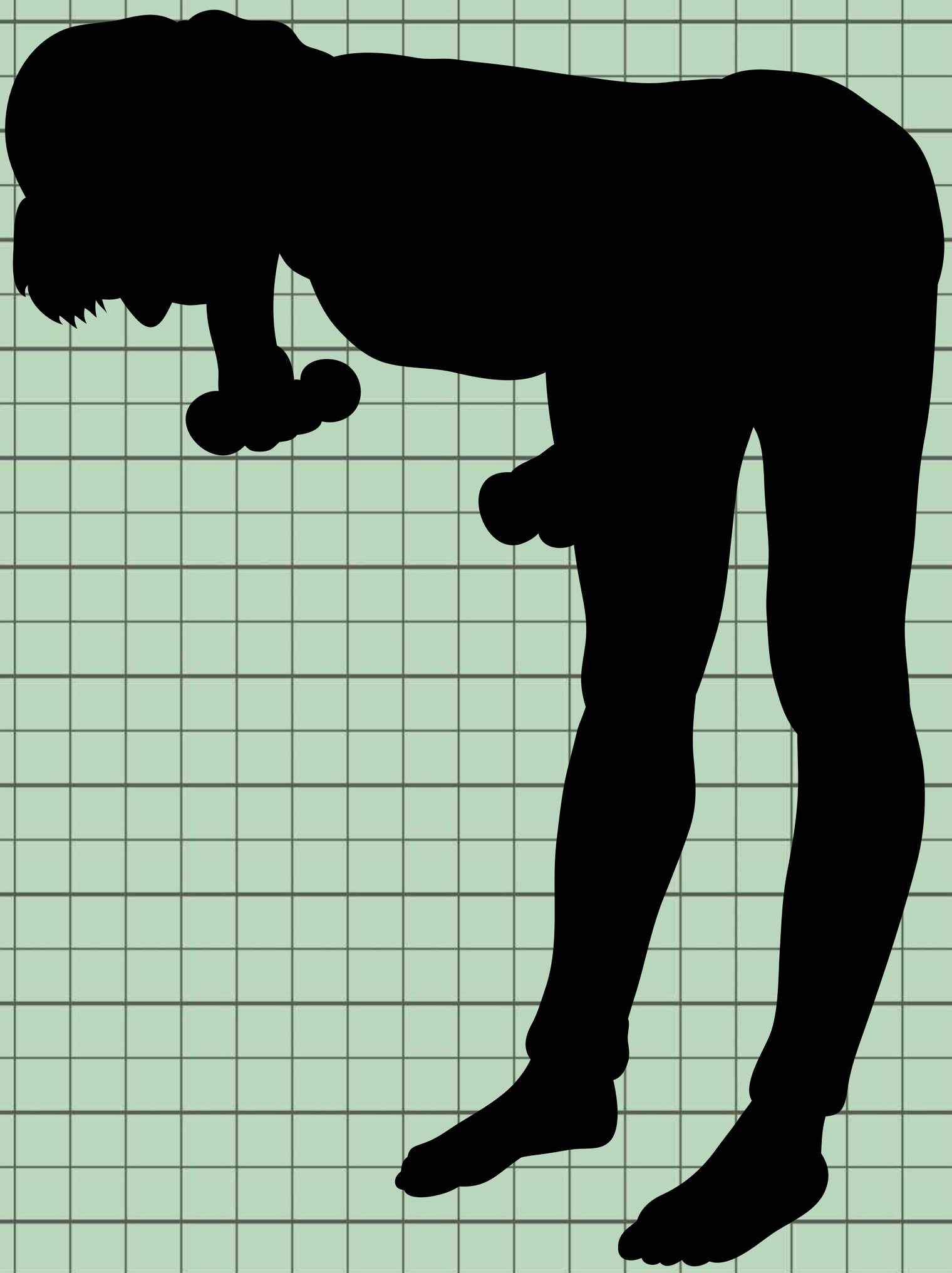
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Agosto 2023

Jueves 31

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



creada por artec

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Notas

Agosto 2023

creada por artec…

SEPTIEMBRE

2023

Fitness Cross Internacional

Septiembre 2023

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

hora	Importante

creada por artec

EL ENTRENAMIENTO ES INDIVIDUAL

PONETE EN FORMA PARA TU DEPORTE FAVORITO

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

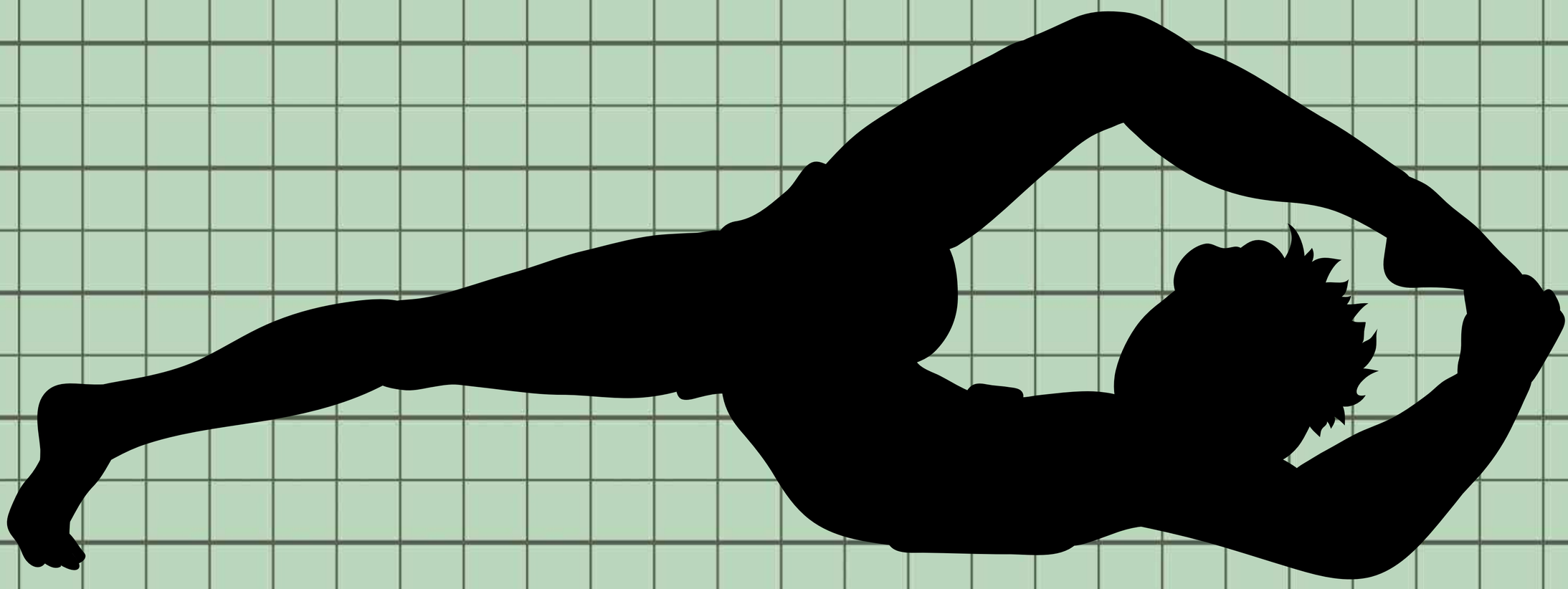
Mi semana maravillosa

Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Septiembre 2023



Viernes 1

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 2

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Septiembre 2023

Lunes 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por

Septiembre 2023

Jueves 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec...

Septiembre 2023

Lunes 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Septiembre 2023

Jueves 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec...

Septiembre 2023

Lunes 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Septiembre 2023

Jueves 21

Viernes 22

Sábado 23

Domingo 24

creada por artec

Septiembre 2023

Lunes 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Septiembre 2023

Jueves 28

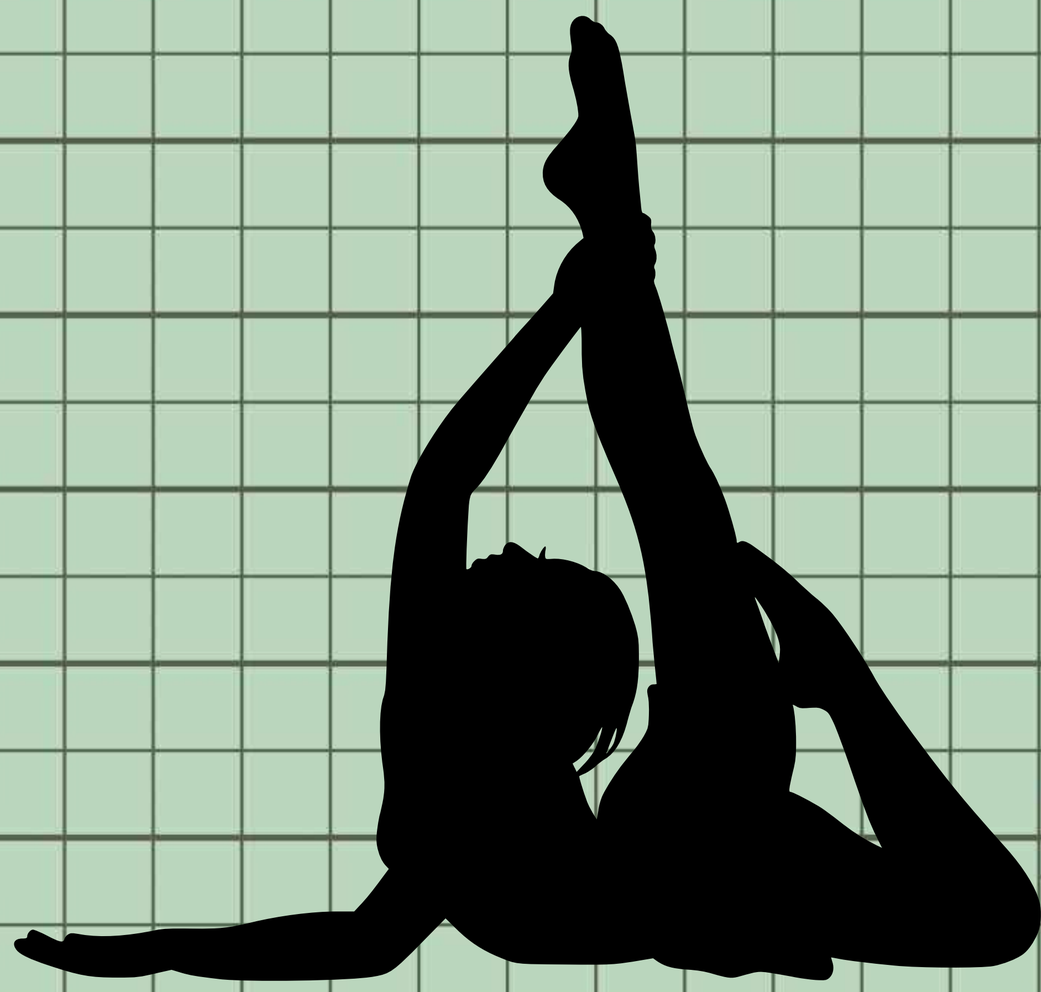
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 29

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 30

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

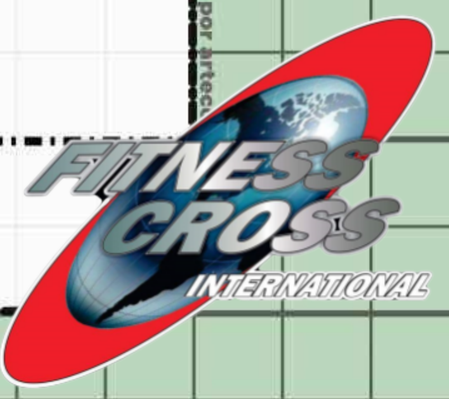


creada por Artec

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

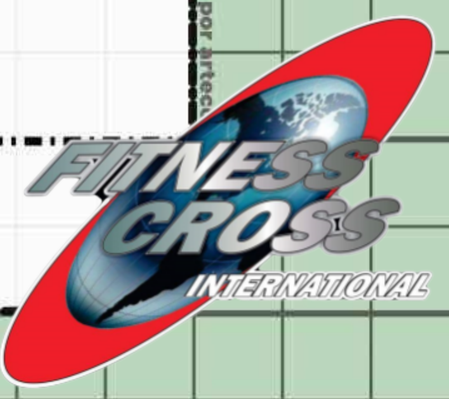
Notas

Septiembre 2023



Notas

Septiembre 2023



OCTUBRE

2023

USO LIBRE

FITNESS CROSS INTERNACIONAL®

Octubre 2023

L	M	X	J	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

hora	Importante

creada por

HORA DE ESTIRAMIENTOS

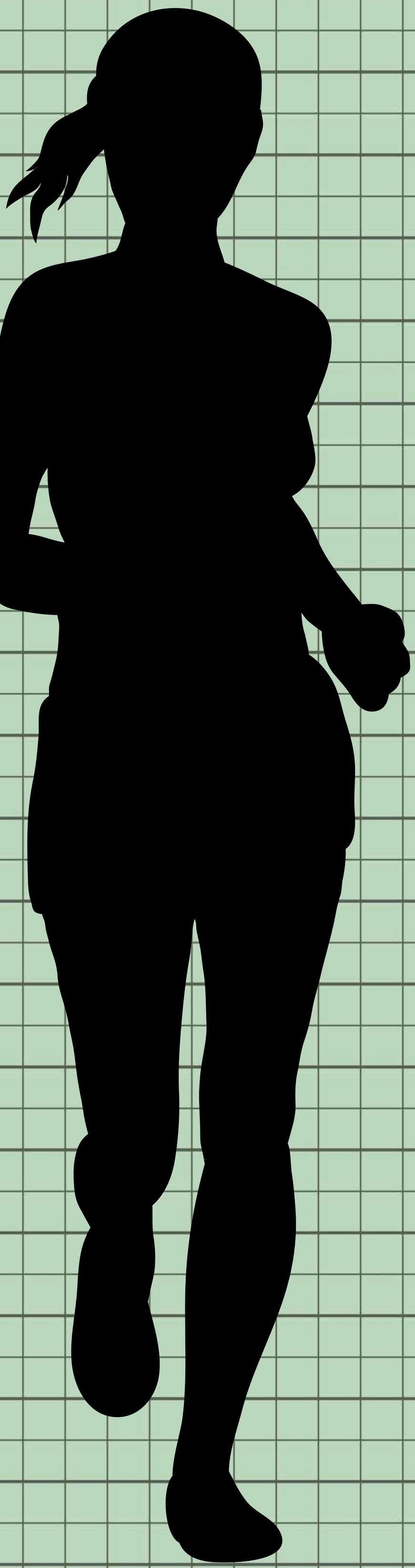
Mi semana maravillosa

Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Octubre 2023



Domingo	1

creado por fitness cross international

Octubre 2023

Lunes 2

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Octubre 2023

Jueves 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec...

Octubre 2023

Lunes 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Octubre 2023

Jueves 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Octubre 2023

Lunes 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Octubre 2023

Jueves 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 21

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 22

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Octubre 2023

Lunes 23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 24

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por

Octubre 2023

Jueves 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 28

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 29

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

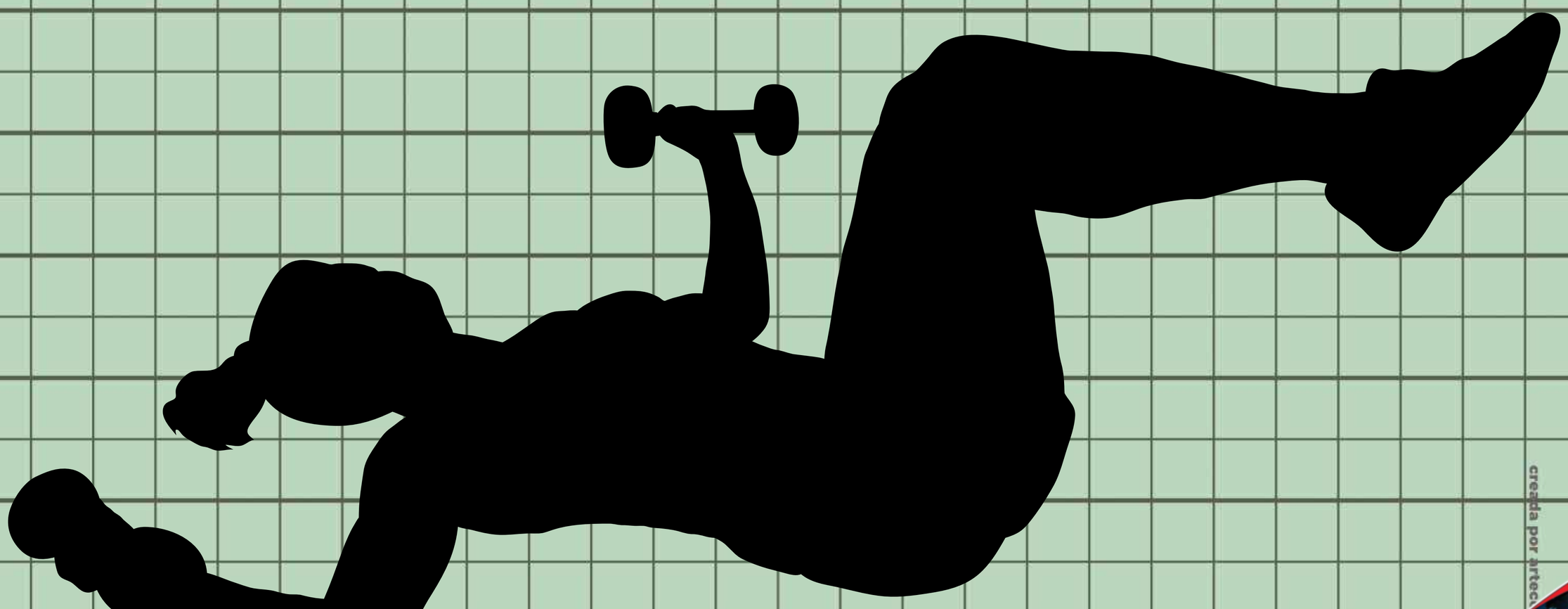
Octubre 2023

Lunes 30

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 31

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



creada por artec

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Notas

Octubre 2023

creada por artec

EMPIEZA HOY

NOVIEMBRE 2023

FITNESS CROSS INTERNACIONAL®

Noviembre 2023

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

hora	Importante

creada por artec

DISCIPLINA

fitness Cross Internacional®

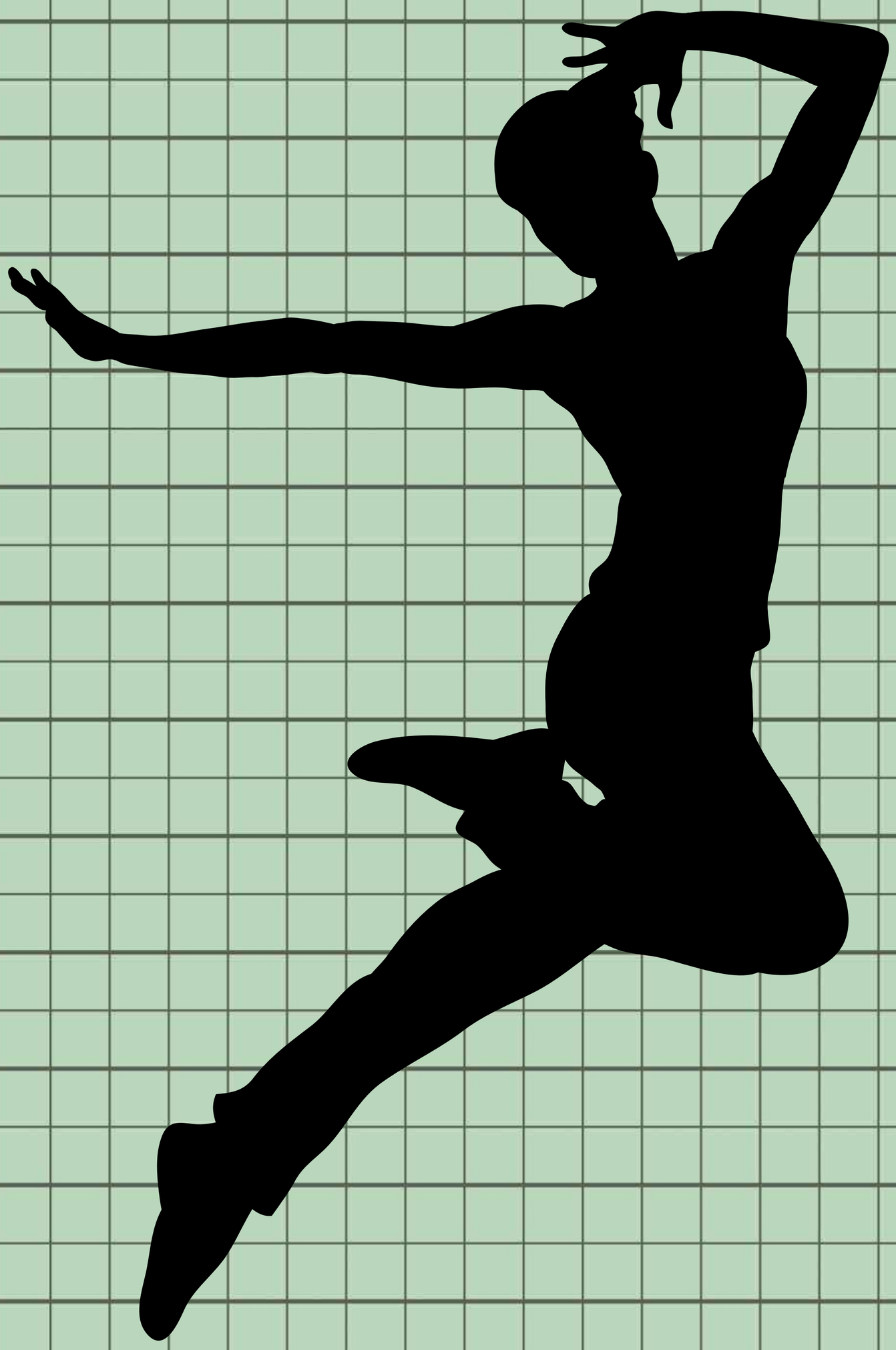
Mi semana maravillosa

Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Noviembre 2023



Miércoles 1

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Noviembre 2023

Jueves 2

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec...

Noviembre 2023

Lunes 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Noviembre 2023

Jueves 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Noviembre 2023

Lunes 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Noviembre 2023

Jueves 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por
FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Noviembre 2023

Lunes 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 21

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 22

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Noviembre 2023

Jueves 23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 24

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Noviembre 2023

Lunes 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 28

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 29

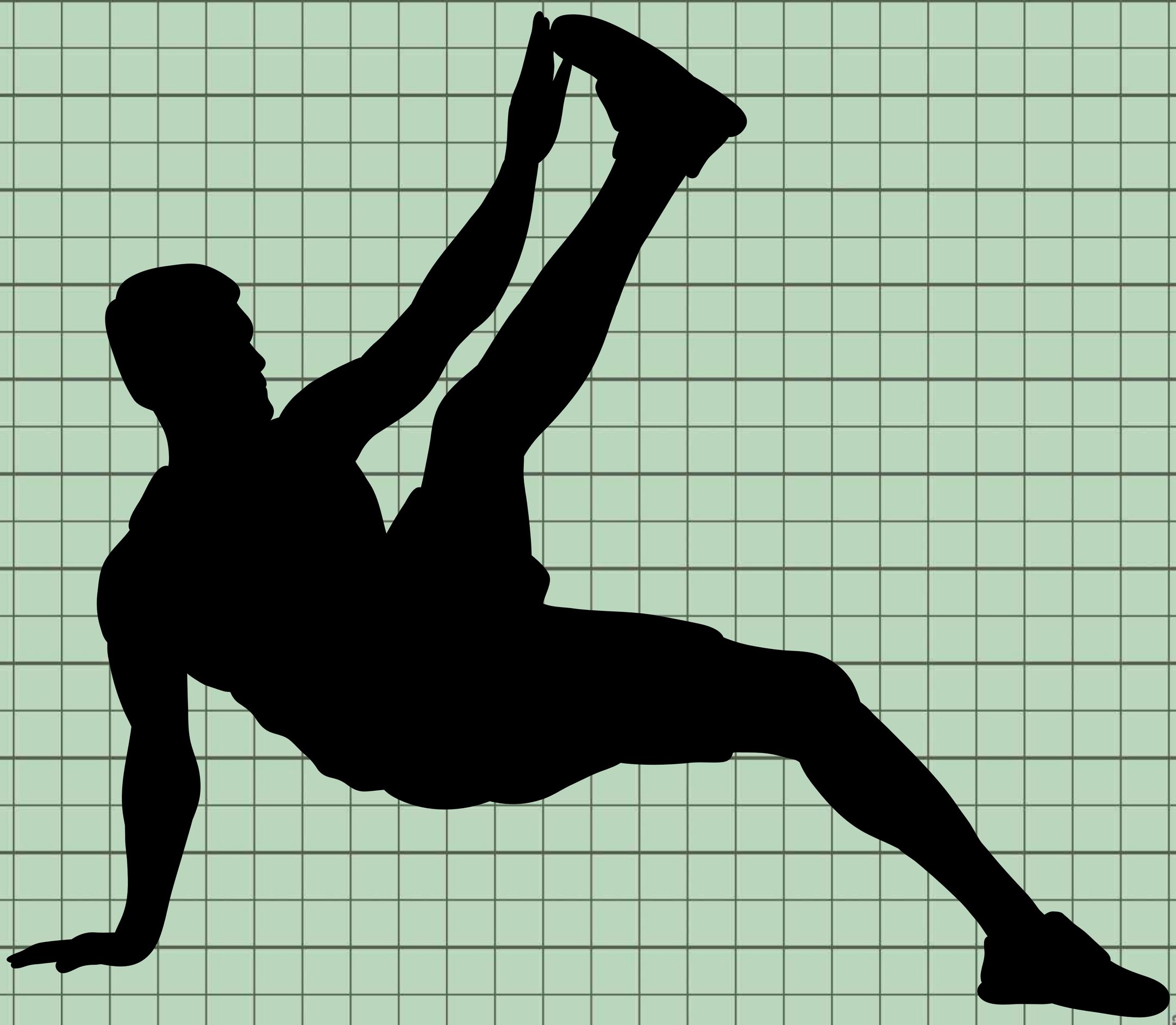
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Noviembre 2023

Jueves 30

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



creada por artec

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Notas

Noviembre 2023

creada por artec

DICIEMBRE

2023

FITNESS CROSS INTERNATIONAL

Diciembre 2023

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

hora	Importante

creada por artec

ENTRENADOR

Fitness cross Internacional®

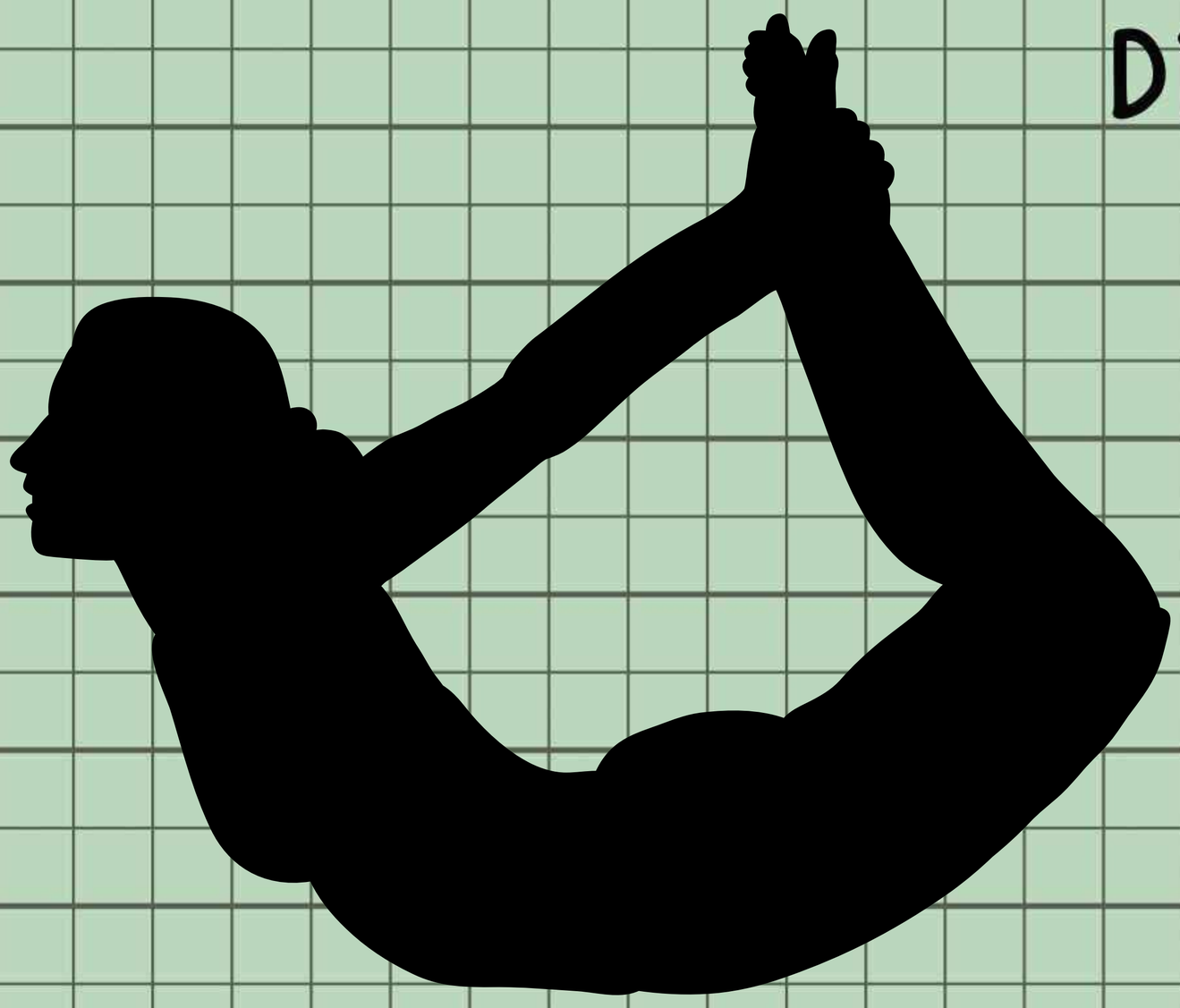
Mi semana maravillosa

Tareas prioritarias

Próximos eventos

¡No olvidar!

Diciembre 2023



Viernes 1

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 2

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 3

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Diciembre 2023

Lunes 4

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 5

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 6

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Diciembre 2023

Jueves 7

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 8

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 9

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 10

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Diciembre 2023

Lunes 11

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 12

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 13

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Diciembre 2023

Jueves 14

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 15

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 16

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 17

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Diciembre 2023

Lunes 18

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 19

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 20

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Diciembre 2023

Jueves 21

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 22

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 23

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 24

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Diciembre 2023

Lunes 25

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Martes 26

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Miércoles 27

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Diciembre 2023

Jueves 28

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viernes 29

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sábado 30

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Domingo 31

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por artec

Notas

Diciembre 2023

creado por ftc

Notas

Diciembre 2023

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

creada por

“

UN PASO A LA VEZ, LO VAS A LOGRAR.

FITNESS CROSS INTERNACIONAL®

”