



BORCELLE
FITNESS

Inicio

Clases

Precios

Contacto

Gym Presentation Template

BORCELLE FITNESS

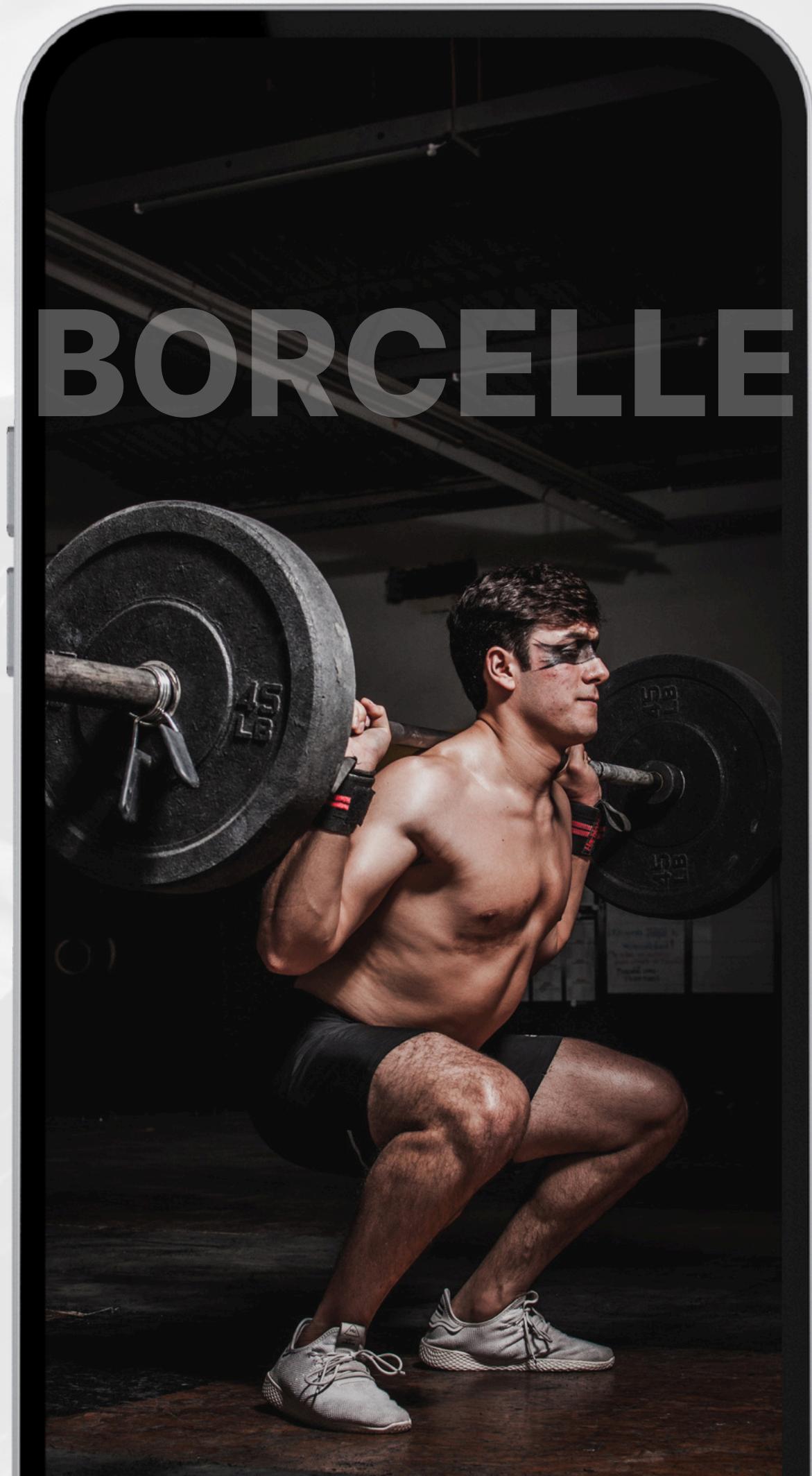
"Únete Ahora

www.reallygreatsite.com



Nuestras Clases

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PECHO	ESPALDA	PIERNA	PECHO	ESPALDA
Press banca inclinado 4 x 12	Dominadas 4 al fallo	Sentadillas 4 x 12	Press banca inclinado 4 x 12	Dominadas 4 al fallo
Aperturas inclinadas 3x12	Jalón tras nuca 3 x 12	Peso muerto con barra 4 x 12	Press banca plano 3 x 12	Jalón tras nuca 3 x 12
Press banca plano 4 x 12	Jalón al pecho 4 x 12	Elevación de talones de pie con barra 3 x 15	Aperturas planas 4 x 12	Jalón al pecho 4 x 12
Pullover 3 x 12	Remo con barra 3 x 12		Press banca declinado 3x12	Pullover 3x12
HOMBRO	BICEPS	TRAPECIO	HOMBRO	BICEPS
Press Arnold 3x12	Curl inclinado con mancuernas 3 x 12	Encogimientos con mancuernas 3x12	Press Arnold 3x12	Curl con barra 3 x 12
Elevaciones frontales 3x12	Curl martillo 3 x 12	Encogimientos traseros con barra 3 x 12	Elevaciones laterales 3x12	Curl martillo 3 x 12
Pájaros 3x12	Curl concentrado 3 x 12	Encogimientos inclinado con barra 3 x 12	Elevaciones frontales 3x12	Curl predicador 3 x 12
TRICEPS	ANTEBRAZO		TRICEPS	ANTEBRAZO
Patadas 3 x 12	Curl Supinación 3 x 12		Extensiones en polea alta 3x12	Curl Supinación 3 x 12
Extensiones en polea alta 3x12	Curl pronación 3 x 12		Patadas 3 x 12	Curl pronación 3 x 12
Press Francés 3x12			Fondos entre bancos 3 fallo	





Comentarios :

Micaela : Me encanta el gimancio la clases del lunes es increible

Jose: Las maquinas son nuevas, el ambiente lo vale

Antonio: Los encargados son muy amables me ayudaron a empezar y me recomendaron una dieta

**Gracias
Por confiar
En
Nosotros**