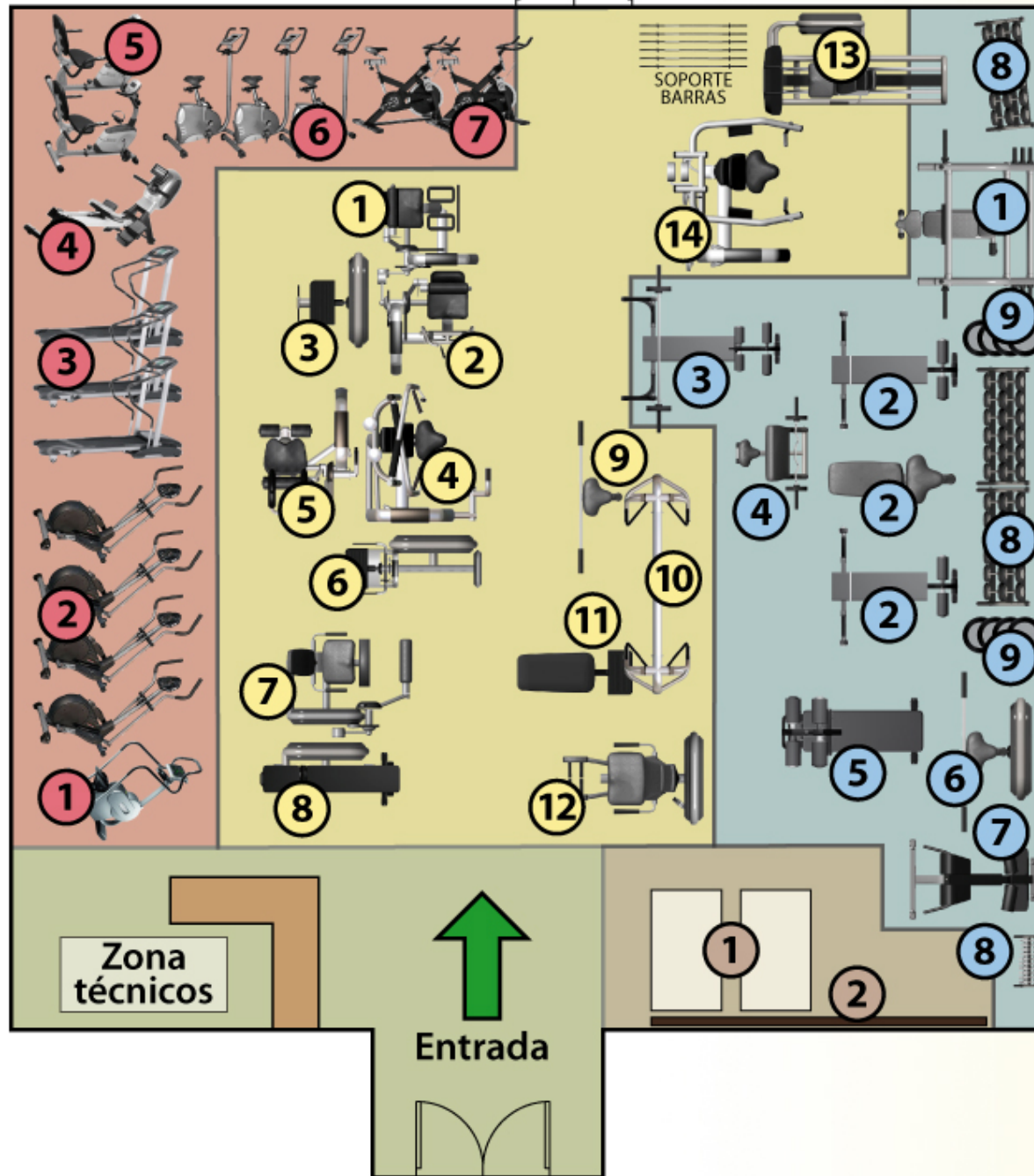




Salida de emergencia



- ① Step
- ② Elíptica (x4)
- ③ Cinta (x3)
- ④ Remo
- ⑤ Bicicleta horizontal (x2)
- ⑥ Bicicleta (x3)
- ⑦ Spinning (x2)
- ① Biceps
- ② Triceps
- ③ Multicadera
- ④ Pectoral
- ⑤ Abdominales superiores
- ⑥ Sentadilla /Gemelos
- ⑦ Extensión piernas
- ⑧ Flexión piernas
- ⑨ Puestos de poleas altas
- ⑩ Cruce de poleas / Barra dominadas
- ⑪ Puestos de poleas bajas
- ⑫ Máquina abductor de pierna
- ⑬ Prensa
- ⑭ Deltoides
- ① Multipower
- ② Banco multitarea (x3)
- ③ Banco declinado
- ④ Banco Scott
- ⑤ Banco abdominales
- ⑥ Polea alta
- ⑦ Banco lumbar
- ⑧ Pesos / mancuernas
- ⑨ Discos
- ① Colchoneta
- ② Espaldera (x4)

Zona cardiovascular

Zona máquinas

Zona peso libre

Zona estiramientos

Zona técnicos

Entrada