

		l	m	x	j	v	s	d
09:00 - 09:30	AADD 1				UPPERBODY			
10:00 - 10:30	ZONA FUNCIONAL		UPPERBODY					
17:00 - 17:30	AADD 1		UPPERBODY					
18:00 - 18:30	ZONA FUNCIONAL					UPPERBODY		