FEBRERO 2026

FemEsenz
CUERPO MENTE BIENESTAR

**Los horarios están sujetos a posibles cambios

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB	DOM
26 07:00 19:30 FemStrong	27 10:00 FemStrong	28 09:00 FemIntensity	29 10:00 FemIntensity	30	31 09:00 FemStrong	1
2 09:00 FemIntensity	3	4 07:00 19:30 FemStrong	5 10:00 FemStrong	6	7 09:00 FemIntensity	8
9 07:00 19:30 FemStrong	10 10:00 FemStrong	11 07:00 19:30 FemIntensity	12 10:00 FemIntensity	13	14 FemIntensity	15
16 07:00 19:30 FemIntensity	17 10:00 FemIntensity	18 07:00 FemStrong	19 10:00 FemStrong	20	21	22 09:00
23 07:00 19:30 FemStrong	24 10:00 FemStrong	25 07:00 19:30 FemIntensity	26 10:00 FemIntensity	27	28 09:00	1 FemIntensity

FemIntensity	Entrenamiento tipo funcional o HIIT donde descargarás todo ese estrés del día.
FemStrong	Entrenamiento enfocado en la fuerza. Un cuerpo fuerte, es un cuerpo sano. Mejora tu tono muscular y sé un poco más fuerte cada día.
MOMENTO FemEsenz	Espacio para conectarnos en directo y resolver dudas, ver seguimientos, etc... Son opcionales.

@juanmadietista
@marinieto.dietista

611 122 199
686 687 473

info@femesenz.com

femesenz.com