

Calendario Enero

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1 <u>Baile y Glúteos Bonitos</u> 44 min	2 <u>Aerobic Cardio Dance</u> 50 min	3 <u>Cintura y Brazos Delgados</u> 52 min	4 <u>Full Body + Abdominales</u> 48 min	5 <u>Andar 45 minutos</u>	6 <u>Día Libre</u>
7 <u>Adelgaza y Tonifica Full Body</u> 45 min	8 <u>Reducir y Tonificar Piernas Abdomen</u> 46 min	9 <u>Eliminar Rollitos y Cardio Latino</u> 48 min	10 <u>KickBoxing y Tonificación</u> 47 min	11 <u>Cardio Quemagrasa + GAP</u> 45 min	12 <u>Andar 45 minutos</u>	13 <u>Día Libre</u>
14 <u>Adelgaza y Tonifica FullBody</u> 45 min	15 <u>Gluteos y Piernas Firmes y Delgadas</u> 48 min	16 <u>Cardio Reducir Cintura y Rollitos</u> 48 min	17 <u>Tonificar y Moldear Brazos y Espalda</u> 47 min	18 <u>Cardio Aerobic + Glúteos Fuertes</u> 54 min	19 <u>Andar 45 minutos</u>	20 <u>Día Libre</u>
21 <u>Cardio Quemagrasa + Abdominales</u> 48 min	22 <u>Tonificar y Definir Glúteos y Piernas</u> 45 min	23 <u>KickBoxing + Brazos Tonificados</u> 50 min	24 <u>Baile Latino + Tonificación</u> 48 min	25 <u>Cardio Quemagrasa + Piernas Abdomen</u> 50 min	26 <u>Andar 45 minutos</u>	27 <u>Día Libre</u>
28 <u>Adelgazar FullBody</u> 50 min	29 <u>Cardio KickBoxing + Glúteos Firmes</u> 45 min	30 <u>Cardio Reducir Volumen FullBody</u> 50 min	31 <u>Cardio Adelgazar Cintura y Brazos</u> 50 min			