

# Calendario Marzo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 <u>Tonificar FullBody + Abs de pie</u> 46 min	2  Andar 45 minutos	3  Día Libre
4  <u>Cardio QuemaGrasa + Extra Abdominales</u> 50 min	5  <u>Cardio Fullbody</u> 60 min	6  <u>Aerobic + Moldear Glúteos</u> 52 min	7  <u>Brazos y Abs + Cardio Express</u> 54 min	8  <u>Cardio KickBoxing + Abdominales</u> 48 min	9  Andar 45 minutos	10  Día Libre
11  <u>Adelgaza Full Body + Baile Latino</u> 50 min	12  <u>Intensa Glúteos y Piernas + Abs</u> 50 min	13  <u>Cardio Dance + GAP</u> 52 min	14  <u>Brazos Bonitos y Cintura Delgada</u> 52 min	15  <u>KickBoxing + Reducir Cintura Bailando</u> 53 min	16  Andar 45 minutos	17  Día Libre
18  <u>Cardio QuemaGrasa + GAP</u> 53 min	19  <u>Adelgazar Piernas y Tonificar Glúteos</u> 50 min	20  <u>Cardio Reducir Cintura</u> 60 min	21  <u>Tonificar Brazos, Hombros y Espalda</u> 50 min	22  <u>Adelgazar Full Body</u> 45 min	23  Andar 45 minutos	24  Día Libre
25  <u>Adelgaza Full Body + Extra Abdominales</u> 50 min	26  <u>Tonificar Glúteos y Piernas + Cardio</u> 50 min	27  <u>Cardio KickBoxing + GAP</u> 50 min	28  <u>Brazos Bonitos + Abdomen y Espalda</u> 50 min	29  <u>Full Body Cardio</u> 55 min		