

Calendario Junio

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
3 <u>Adelgaza y Tonifica</u> <u>Todo el Cuerpo</u> 52 min	4 <u>Adelgazar Piernas y</u> <u>Tonificar Abdomen</u> 52 min	5 <u>Cardio para Reducir</u> <u>Cintura</u> 52 min	6 <u>Moldear Pecho,</u> <u>Espald y Brazos</u> 50 min	7 <u>Fitball + Baile Latino</u> 54 min	8 Andar 45 minutos	9 Día Libre
10 <u>KickBoxing con</u> <u>Pesas + Abdominales</u> 55 min	11 <u>Cardio Quemagrasa</u> <u>+ GAP</u> 48 min	12 <u>Aerobic + Tonificar</u> <u>todo el Cuerpo</u> 60 min	13 <u>Tonificar Abdomen y</u> <u>Brazos</u> 50 min	14 <u>Glúteos Fuertes y</u> <u>Piernas Bonitas</u> 50 min	15 Andar 45 minutos	16 Día Libre
17 <u>Cardio Quemagrasa</u> <u>Extra Abdominales</u> 50 min	18 <u>Tonificar Glúteos</u> <u>Piernas y Cintura</u> 50 min	19 <u>Adelgazar FullBody</u> <u>+ Abdominales</u> 50 min	20 <u>Moldear Espalda y</u> <u>Mejorar Postura</u> 50 min	21 <u>Fortalecer FullBody</u> <u>+ Abdominales pie</u> 50 min	22 Andar 45 minutos	23 Día Libre
24 <u>Cardio KickBoxing +</u> <u>Tonificación</u> 52 min	25 <u>Reducir Vol. Piernas</u> <u>+ Tonif. Glúteo y Abs</u> 58 min	26 <u>Baile Latino +</u> <u>Tonificar Full Body</u> 55 min	27 <u>Definir Brazos y</u> <u>Abdomen Bailando</u> 54 min	28 <u>Cardio Quemagrasa</u> <u>+ Eliminar Celulitis</u> 50 min	29 Andar 45 minutos	30 Día Libre