

# Calendario Julio

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 <u>Cardio Box con Pesas</u> 50 min	2 <u>Adelgaza Piernas y Abdomen</u> 52 min	3 <u>Full Body Cardio</u> 60 min	4 <u>Reduce Brazos y Rollito Espalda</u> 52 min	5 <u>Cardio para Reducir Cintura</u> 51 min	6 <u>Rutina Ballet Fit</u> 54 min	7 Día Libre
8 <u>Full Body Adelgaza y Tonifica</u> 52 min	9 <u>Gap + Cardio sin Saltos</u> 48 min	10 <u>Cardio Cintura Delgada</u> 52 min	11 <u>Pecho, Espalda y Brazos Tonificados</u> 50 min	12 <u>KickBoxing con Pesas</u> 50 min	13 <u>Estiramientos</u> 30 min	14 Día Libre
15 <u>Cardio QuemaGrasa + Extra Abs</u> 50 min	16 <u>Tonifica Glúteos Abdominales Piernas</u> 50 min	17 <u>Reduce Grasa Cuerpo</u> 55 min	18 <u>Brazos Fuerte y Cintura Delgada</u> 54 min	19 <u>Full Body Cardio</u> 54 min	20 <u>Pilates</u> 48 min	21 Día Libre
22 <u>Adelgaza y Tonifica Todo el Cuerpo</u> 53 min	23 <u>Reduce Grasa Glúteos y Piernas</u> 56 min	24 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 47 min	25 <u>Tonifica Área Superior Cuerpo</u> 57 min	26 <u>Aeróbic Cardio Dance + GAP</u> 57 min	27 <u>Estiramientos</u> 20 min	28 Día Libre
29 <u>Reduce Grasa y Tonifica FullBody</u> 50 min	30 <u>Glúteos Firmes y Piernas Bonitas</u> 57 min	31 <u>KickBoxing + Abdominales</u> 50 min				