

# Calendario Agosto

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 <u>Adelgaza y Tonifica Brazos y Cintura</u> 59 min	2 <u>Cardio Quemagrasa + Abdominales</u> 59 min	3 <u>Mejora Articulacion y Postura</u> 38 min	4  Día Libre
5  <u>Baile + Full Body</u> 55 min	6  <u>Piernas, Abdomen y Glúteos Fuertes</u> 52 min	7  <u>Tonifica y Adelgaza Todo el Cuerpo</u> 55 min	8  <u>Reduce Cintura con Cardio</u> 61 min	9  <u>Cardio Box con Pesas</u> 50 min	10  <u>Pilates Principiantes</u> 50 min	11  Día Libre
12  <u>Entrenamiento Para Todo el Cuerpo</u> 52 min	13  <u>GAP + Baile Latino</u> 50 min	14  <u>Cardio Quemagrasa + FitBall Full Body</u> 60 min	15  <u>Abdomen Delgado y Brazos Fuertes</u> 55 min	16  <u>Kick Boxing con Pesas</u> 45 min	17  <u>Rutina Completa Ballet Fit</u> 54 min	18  Día Libre
19  <u>Cardio Quemagrasa Extra Abdominales</u> 50 min	20  <u>Glúteos, Abs y Piernas</u> 50 min	21  <u>Baile + Pesas Full Body</u> 55 min	22  <u>Elimina Rollitos y Fortalece Brazos</u> 53 min	23  <u>Adelgaza y Tonifica Todo el Cuerpo</u> 58 min	24  <u>Baile + Estiramiento Completo</u> 50 min	25  Día Libre
26  <u>Cardio Quemagrasa + GAP</u> 50 min	27  <u>Adelgaza y Tonifica Glúteos y Piernas</u> 58 min	28  <u>KickBoxing + FullBody</u> 52 min	29  <u>Baile + Pesas Brazos y Abdomen</u> 60 min	30  <u>Tonifica y Adelgaza Todo el Cuerpo</u> 60 min	31  <u>Aeróbic + Estiramiento</u> 50 min	