

# Calendario Septiembre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
2 <u>KickBoxing + Reducir Muslo Interno</u> 53 min	3 <u>Adelgaza y Tonifica Piernas y Glúteos</u> 50 min	4 <u>Baile + Pesas Extra Brazos</u> 48 min	5 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 54 min	6 <u>Cardio Para Quemar la Grasa</u> 49 min	7 <u>Fitball Para Piernas y Glúteos + Pilates</u> 35 min	8 Día Libre
9 <u>Cardio Box con Pesas</u> 50 min	10 <u>Cardio Bajo Impacto + GAP</u> 54 min	11 <u>Baile + Tonificar Todo el Cuerpo</u> 55 min	12 <u>Moldea Pecho Espalda y Brazos</u> 49 min	13 <u>Cardio para Reducir Cintura</u> 56 min	14 <u>Flamenco + Endurecer Muslos</u> 40 min	15 Día Libre
16 <u>Adelgaza y Tonifica Todo el Cuerpo</u> 52 min	17 <u>Fortalece Piernas Glúteos Abdominales</u> 50 min	18 <u>KickBoxing Cardio + Reducir Rollitos</u> 56 min	19 <u>Adelgaza Brazos y Cintura</u> 55 min	20 <u>Cardio + Tonificar Todo el Cuerpo</u> 59 min	21 <u>Cardio + Fitball Cintura y Brazos</u> 54 min	22 Día Libre
23 <u>Entrenamiento para Todo el Cuerpo</u> 53 min	24 <u>Moldea y Tonifica Tren Inferior</u> 60 min	25 <u>KickBoxing + Estiramiento Plus</u> 60 min	26 <u>Moldea Tonifica Tren Superior</u> 57 min	27 <u>Adelgaza y Tonifica Todo Cuerpo + Abs</u> 53 min	28 <u>Aerobic + Fortalecer Articulaciones</u> 45 min	29 Día Libre
30 <u>Cardio Rápido + GAP</u> 51 min						