

Calendario Octubre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1 <u>Glúteos Fuertes y Piernas Bonitas</u> 48 min	2 <u>Adelgaza y Tonifica Todo Cuerpo</u> 55 min	3 <u>Moldea y Tonifica Tren Superior</u> 51 min	4 <u>KickBoxing + ABS Pilates</u> 58 min	5 <u>Ballet Fit con Gloria Morales</u> 54 min	6 Día Libre
7 <u>Cardio Quemagrasa + GAP</u> 59 min	8 <u>Reduce Volumen Pierna y Abdomen</u> 50 min	9 <u>Baile + Tonificación</u> 50 min	10 <u>Brazo y Abdomen Fuertes y Definidos</u> 52 min	11 <u>KickBoxing + ABS de Pie</u> 55 min	12 <u>Pilates Principiantes</u> 50 min	13 Día Libre
14 <u>Full Body Adelgaza y Tonifica</u> 52 min	15 <u>Moldea y Fortalece Tren Inferior</u> 50 min	16 <u>Baile Latino + Tonificación</u> 54 min	17 <u>Adelgaza Brazos, Abdomen y Espalda</u> 50 min	18 <u>Cardio Box con Pesas</u> 50 min	19 <u>Moldea y Tonifica Glúteos y Pierna</u> 56 min	20 Día Libre
21 <u>Adelgaza FullBody sin Impacto</u> 50 min	22 <u>Cardio Quemagrasa + GAP</u> 50 min	23 <u>Abdominales + Baile + Pesas</u> 55 min	24 <u>Reduce Cintura y Fortalece Brazos</u> 60 min	25 <u>KickBoxing + Estiramiento Intenso</u> 60 min	26 <u>Baile + GAP</u> 49 min	27 Día Libre
28 <u>Cardio Quemagrasa Extra Abs</u> 50 min	29 <u>Fortalece Piernas, Glúteos y Abs</u> 52 min	30 <u>Reduce Grasa de Abdomen y Piernas</u> 52 min	31 <u>Moldea y Tonifica Tren Superior</u> 55 min			