

Calendario Noviembre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 <u>Cardio Progresivo + Tonificación</u> 54 min	2 <u>Adelgaza y Tonifica con Fitball</u> 50 min	3 Día Libre
4 <u>Reduce Flacidez de Todo el Cuerpo</u> 51 min	5 <u>Moldea Piernas con Banda Elástica</u> 50 min	6 <u>Cardio Dance + Tonificación</u> 56 min	7 <u>Reduce Grasa de Brazos y Cintura</u> 50 min	8 <u>Moldea y Tonifica Brazos KickBoxing</u> 58 min	9 <u>Adelgaza Todo el Cuerpo Divirtiendote</u> 40 min	10 Día Libre
11 <u>Cardio Quemagrasa + Tonificación</u> 55 min	12 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 50 min	13 <u>Cardio para Reducir Cintura</u> 61 min	14 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Delgados</u> 59 min	15 <u>Baila y Tonifica Todo el Cuerpo</u> 60 min	16 <u>Aerobic + Abdominales de Pie</u> 50 min	17 Día Libre
18 <u>CardioBox con Pesas</u> 50 min	19 <u>Adelgazar Piernas y Tonificar Glúteos</u> 56 min	20 <u>Reduce la Grasa de Todo el Cuerpo</u> 54 min	21 <u>Moldea Pecho Brazos y Espalda</u> 50 min	22 <u>Tonifica Full Body + Cardio Dance</u> 60 min	23 <u>Reduce Volumen de Cintura y Piernas</u> 52 min	24 Día Libre
25 <u>Adelgaza y Tonifica Todo el Cuerpo</u> 60 min	26 <u>Tonifica Glúteos Abdomen y Piernas</u> 50 min	27 <u>Baile Latino + Fitball</u> 49 min	28 <u>Tonifica Brazos y Abdomen</u> 55 min	29 <u>KickBoxing + Abs de Pie</u> 55 min	30 <u>Reducir Cintura y Rollitos Espalda</u> 51 min	