

Calendario Diciembre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
2 <u>Tonificación + Cardio HIIT</u> 54 min	3 <u>Glúteos Fuertes y Piernas Bonitas</u> 49 min	4 <u>Baile Latino Reducir Rollitos</u> 56 min	5 <u>Moldea Brazos, Espalda y Abdomen</u> 58 min	6 <u>Full Body Adelgaza y Tonifica</u> 52 min	7 <u>Fortalece Tren Inferior</u> 56 min	8 Día Libre
9 <u>Cardio Quemagrasa + Abdominales</u> 63 min	10 <u>Baile + GAP</u> 50 min	11 <u>Aeróbic + Tonificación</u> 60 min	12 <u>Cardio + Brazos y Abs Fuertes</u> 58 min	13 <u>Reduce Flacidez Todo el Cuerpo</u> 48 min	14 <u>Adelgazar Tren Superior</u> 50 min	15 Día Libre
16 <u>Cardio + Adelgaza Muslo Interno</u> 54 min	17 <u>Reduce Grasa Piernas</u> 50 min	18 <u>KickBoxing + Abdominales</u> 55 min	19 <u>Adelgaza y Tonifica Brazos</u> 64 min	20 <u>Full Body + Cardio Progresivo</u> 55 min	21 <u>Moldear Brazos y Cintura</u> 52 min	22 Día Libre
23 <u>Cardio Quemagrasa +</u> 50 min	24 <u>Flamenco + GAP</u> 54 min	25 <u>Aerobic + Cardio Dance</u> 50 min	26 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Delgados</u> 52 min	27 <u>Reduce Grasa Todo Cuerpo</u> 57 min	28 <u>Fitball + GAP</u> 52 min	29 Día Libre
30 <u>KickBoxing + GAP</u> 55 min	31 <u>Adelgaza Tren Inferior</u> 50 min					