

Calendario Julio

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1 <u>Kickboxing Con Pesas</u> 59 min	2 <u>Endurece Abdomen y Espalda</u> 59 min	3 <u>Entrenamiento Todo El Cuerpo</u> 57 min	4 <u>Baile Principiantes + Pilates Con Bandas</u> 46 min	5 <u>Yoga Para Apertura Pecho</u> 28 min
6 <u>Aerobic + Full Body</u> 60 min	7 <u>Glúteos, Abs y Piernas</u> 55 min	8 <u>Adelgaza Brazos y Cintura</u> 57 min	9 <u>Moldea Brazos y Abdomen</u> 52 min	10 <u>Fortalece Musculos Sin Impacto</u> 56 min	11 <u>Cardio Flamenco + Pilates</u> 52 min	12 <u>Yoga Dinámico</u> 40 min
13 <u>Cardio Box con Pesas</u> 50 min	14 <u>Moldea Piernas, Abdomen Y Glúteos</u> 51 min	15 <u>Baile + Pesas</u> 60 min	16 <u>Reduce el Volumen de Tus Brazos</u> 59 min	17 <u>Mix Entrenamientos Para Todo El Cuerpo</u> 50 min	18 <u>Cardio + Fitball Piernas Y Glúteos</u> 60 min	19 <u>Yoga y Meditación Para La Calma</u> 41 min
20 <u>Full Body Adelgaza y Tonifica</u> 50 min	21 <u>Baila y Endurece Glúteos y Piernas</u> 50 min	22 <u>Kickboxing Cardio + Abdominales</u> 61 min	23 <u>Tonifica Brazos y Abdomen</u> 60 min	24 <u>Cardio + Tonificación Sin Impacto</u> 60 min	25 <u>Cardio Latino + Fortalecer Full Body</u> 60 min	26 <u>Yoga Para Mejorar La Flexibilidad</u> 30 min
27 <u>Elimina Grasa Y Flacidez Todo Cuerpo</u> 57 min	28 <u>Estiliza Piernas y Potencia Glúteos</u> 50 min	29 <u>Baile Latino + Brazos Bonitos</u> 54 min	30 <u>Elimina Grasa Cintura y Rollitos</u> 53 min	31 <u>Cardio Exprés + Full Body</u> 50 min		