

Calendario Agosto

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					1 <u>Pilates + Baile Latino</u> 54 min	2 <u>Yoga Para Columna Vertebral</u> 34 min
3 <u>Cardio Box + Pesas</u> 57 min	4 <u>Endurece Glúteos Abs y Piernas</u> 65 min	5 <u>Baile + Tonificación Sin Impacto</u> 54 min	6 <u>Reduce Abdomen y Rollitos Espalda</u> 51 min	7 <u>Full Body Adelgaza y Tonifica</u> 52 min	8 <u>Cardio Dance + Tonificación</u> 56 min	9 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 48 min
10 <u>Tonificar Full Body + Cardio Box</u> 56 min	11 <u>Moldea Piernas, Abdomen Y Glúteos</u> 55 min	12 <u>Cardio Para Reducir Cintura</u> 61 min	13 <u>Reduce La Flacidez de Tus Brazos</u> 50 min	14 <u>Activa Metabolismo y Tonifica FullBody</u> 59 min	15 <u>Cardio + Fitball Full Body</u> 58 min	16 <u>Yoga Para Apertura Pecho</u> 28 min
17 <u>Elimina Grasa De Todo Tu Cuerpo</u> 58 min	18 <u>Estiliza Piernas y Potencia Glúteos</u> 50 min	19 <u>Reduce Grasa Cintura y Rollitos</u> 46 min	20 <u>Moldea Pecho, Brazos y Espalda</u> 50 min	21 <u>Kickboxing Cardio + Brazos</u> 60 min	22 <u>Clase Completa de Pilates</u> 50 min	23 <u>Yoga Fluido y Meditación</u> 41 min
24 <u>Aeróbic + Tonifica Todo Tu Cuerpo</u> 58 min	25 <u>Reduce el Volumen De Tus Piernas</u> 52 min	26 <u>Cardio Quemagrasa + Abdominales</u> 50 min	27 <u>Brazos Fuertes Y Abdomen Bonito</u> 54 min	28 <u>Tonifica Musculatura Sin Impacto</u> 58 min	29 <u>Fortalece Tu Core</u> 46 min	30 <u>Yoga Para Reducir el Estrés</u> 30 min
31 <u>Kickboxing Con Pesas</u> 50 min						