

Calendario Septiembre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1 <u>Moldea Piernas, Abdomen Y Glúteos</u> 53 min	2 <u>Cardio Dance + Full Body</u> 48 min	3 <u>Fortalece Brazos y Abdomen</u> 56 min	4 <u>Entrenamiento Todo El Cuerpo</u> 50 min	5 <u>Pilates + Cardio Sin Saltos</u> 57 min	6 <u>Yoga Para Apertura Pecho</u> 48 min
7 <u>Adelgaza y Tonifica Todo El Cuerpo</u> 60 min	8 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 50 min	9 <u>Cardio Box Con Pesas</u> 50 min	10 <u>Reduce La Flacidez de Tus Brazos</u> 50 min	11 <u>Entrena Todo Tu Cuerpo Sin Impacto</u> 71 min	12 <u>Cardio Flamenco + Pilates</u> 52 min	13 <u>Yoga al Despertar</u> 22 min
14 <u>Activa Metabolismo y Quema Grasa</u> 65 min	15 <u>Estiliza Piernas y Potencia Glúteos</u> 64 min	16 <u>Baile con Pesas + Abdominales</u> 60 min	17 <u>Adelgaza Brazos y Rollitos Espalda</u> 55 min	18 <u>Kickboxing Cardio</u> 55 min	19 <u>Reduce Volumen de Tus Piernas</u> 55 min	20 <u>Yoga Eliminar toxinas</u> 35 min
21 <u>Fortalece Toda Tu Musculatura</u> 60 min	22 <u>Glúteos Fuertes y Piernas Bonitas</u> 52 min	23 <u>Kickboxing Para Brazos y Cintura</u> 60 min	24 <u>Moldea Pecho, Brazos y Espalda</u> 52 min	25 <u>Cardio Quemagrasa + Estiramiento</u> 64 min	26 <u>Moldea Todo El Cuerpo Con Fitball</u> 52 min	27 <u>Yoga Dinámico</u> 40 min
28 <u>Elimina Grasa Y Flacidez Del Cuerpo</u> 55 min	29 <u>Adelgaza Piernas</u> 52 min	30 <u>Baile + Pesas Extra Brazos y Cintura</u> 50 min				