

Calendario Octubre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 <u>Moldea Brazos, Espalda y Abdomen</u> 56 min	2 <u>Baile con Pesas + Abdominales</u> 55 min	3 <u>Cardio Progresivo + Pilates</u> 60 min	4 <u>Yoga Brazos y Abd./ Yoga en Familia</u> 44 min
5 <u>Activa Metabolismo y Quema Grasa 24h</u> 58 min	6 <u>Glúteos Fuertes y Piernas Bonitas</u> 54 min	7 <u>Adelgaza Brazos y Rollitos Espalda</u> 49 min	8 <u>Reduce La Flacidez de Tus Brazos</u> 60 min	9 <u>Full Body + Abdominales</u> 55 min	10 <u>Baile Urbano + Pilates</u> 43 min	11 <u>Yoga Reducir Estrés + Aventura Familia</u> 48 min
12 <u>Cardio Quemagrasa + Tonificación</u> 58 min	13 <u>Adelgaza Piernas</u> 58 min	14 <u>Cardio Kickboxing con Pesas</u> 50 min	15 <u>Cardio Reducir Cintura y Rollitos</u> 61 min	16 <u>Baila y Tonifica Todo El Cuerpo</u> 54 min	17 <u>Cintura Delgada + Fitball</u> 43 min	18 <u>Yoga Fluido + Aventura Fantastica</u> 46 min
19 <u>Fortalece Toda Tu Musculatura</u> 50 min	20 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 56 min	21 <u>Elimina Grasa Y Flacidez Todo Cuerpo</u> 57 min	22 <u>Fortalece Todo El Tren Superior</u> 57 min	23 <u>Entrena Todo Tu Cuerpo Sin Impacto</u> 52 min	24 <u>Ritmos Latinos + GAP</u> 46 min	25 <u>Yoga Dinámico + Juegos en Familia</u> 70 min
26 <u>Rutina Completa Todo Cuerpo</u> 52 min	27 <u>Estiliza Muslos y Gemelos</u> 52 min	28 <u>Kickboxing Con Extra Cintura</u> 53 min	29 <u>Fortalece Brazos y Abdomen</u> 54 min	30 <u>Tonifica Todo Tu Cuerpo Sin Material</u> 54 min	31 <u>Baile Quemagrasa + Adelgaza Espalda</u> 50 min	