

# Calendario Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1 Estiramiento de Cadenas Musculares 48 min
2 Fortalece Todos Los Grupos Musculares 64 min	3 Adelgaza Piernas y Potencia Glúteos 50 min	4 Activa Y Quema Grasa Full Body 60 min	5 Fortalece Todo El Tren Superior 46 min	6 Aeróbic + Tonificación 54 min	7 Pilates + Baile Latino 60 min	8 Yoga Detox 35 min
9 Entrenamiento Completo Todo Cuerpo 62 min	10 Clase Completa de GAP 55 min	11 Moldea Musculatura y Reduce Volumen 58 min	12 Reduce la Flacidez de Tus Brazos 60 min	13 50 Minutos de Puro Cardio Sin Saltos 58 min	14 Fortalece Tu Core 58 min	15 Meditación + Yoga Al Despertar 49 min
16 Reduce La Flacidez de Todo Tu Cuerpo 60 min	17 Aeróbic + Tonificar Tren Inferior 50 min	18 Kicboxing Cardio + Fitball 55 min	19 Moldea Brazos, Espalda y Abdomen 58 min	20 Completo Cardio Quemagrasas 50 min	21 Tonifica Todo El Cuerpo Sin Impacto 54 min	22 Yoga Dinámico 40 min
23 Hiit + Full Body 48 min	24 Estiliza Piernas y Glúteos 52 min	25 Cardio Box con Peso 50 min	26 Fortalece Brazos y Abdomen 46 min	27 Adelgaza el Tren Inferior 66 min	28 Baile + Pesas + Abdominales 58 min	29 Meditación + Yoga Para Flexibilidad 47 min
30 Cardio Quemagrasa + Tonif. Sin Impacto 50 min						