

# Calendario Diciembre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1 <u>Esitiliza Muslos y Caderas</u> 52 min	2 <u>Cardio Box + Tonificación</u> 55 min	3 <u>Fortalece Brazos y Cintura</u> 48 min	4 <u>Moldea Musculatura y Reduce Volúmen</u> 60 min	5 <u>Baile + Pilates Principiantes</u> 62 min	6 <u>Yoga Apertura Pecho + Meditación</u> 66 min
7 <u>Entrenamiento Completo Todo Cuerpo</u> 60 min	8 <u>Reduce el Volúmen de Piernas y Cintura</u> 43 min	9 <u>Baila y Tonifica Todo El Cuerpo</u> 54 min	10 <u>Adelgaza y Tonifica Tren Superior</u> 55 min	11 <u>Activa Metabolismo y Quema Calorias</u> 60 min	12 <u>Fitball + Endurece Tren Inferior</u> 47 min	13 <u>Fusión Yoga Pilates</u> 48 min
14 <u>Cardio Box con Pesas</u> 60 min	15 <u>Fortalece Piernas y Abdomen</u> 54 min	16 <u>Mix de Entrenamientos</u> 50 min	17 <u>Moldea Brazos y Abdomen</u> 64 min	18 <u>Adelgaza Piernas y Potencia Glúteos</u> 58 min	19 <u>Brazos, Espalda y Hombros Bonitos</u> 60 min	20 <u>Yoga Para La Columna Vertebral</u> 52 min
21 <u>Reduce La Flacidez de Todo Tu Cuerpo</u> 60 min	22 <u>Clase Completa de GAP</u> 52 min	23 <u>Baila y Reduce la Grasa Corporal</u> 60 min	24 <u>Fortalece Todo El Tren Superior</u> 52 min	25 <u>Especial Navidad</u> 64 min	26 <u>Flamenco + Pilates</u> 52 min	27 <u>Yoga Para Fortalecer Brazos y Cintura</u> 40 min
28 <u>Kicboxing Cardio + GAP</u> 57 min	29 <u>Tonifica Glúteos, Abdomen y Piernas</u> 56 min	30 <u>Cardio Quemagrasas + Abs con Peso</u> 62 min	31 <u>Reduce la Flacidez de Tus Brazos</u> 58 min			