

# Calendario Enero

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 <u>Comenzamos Bien el Año</u> 12 min	2 <u>Baile Latino + Pilates</u> 69 min	3 <u>Yoga de Pie + Meditación</u> 43 min
4 <u>Reduce La Flacidez de Todo Tu Cuerpo</u> 64 min	5 <u>Estiliza Piernas y Entrepiernas</u> 54 min	6 <u>Regalo de Reyes</u> 35 min	7 <u>Adelgaza y Tonifica Tren Superior</u> 57 min	8 <u>Activa Metabolismo y Quema Calorias</u> 60 min	9 <u>Baila y Tonificar Todo Tu Cuerpo</u> 55 min	10 <u>Yoga y Meditación para Reducir Estrés</u> 47 min
11 <u>Adelgaza Full Body</u> 52 min	12 <u>Cardio Tabata + Glúteos</u> 54 min	13 <u>Kickboxing con pesas + Tríceps</u> 55 min	14 <u>Moldea Brazos y Abdomen</u> 44 min	15 <u>Baila y Tonifica Tu Cuerpo Sin Saltos</u> 60 min	16 <u>Power Walking + Pilates</u> 62 min	17 <u>Estiramiento de Cadenas Musculares</u> 35 min
18 <u>Entrenamiento Completo Full Body</u> 58 min	19 <u>GAP + Cardio con Palo</u> 61 min	20 <u>Cardio Kickboxing + Extra Abdominales</u> 71 min	21 <u>Fortalece Brazos y Cintura</u> 60 min	22 <u>Cardio + Full Body</u> 60 min	23 <u>Baile con Pesas + Fusión</u> 50 min	24 <u>Yoga Dinámico + Meditación</u> 42 min
25 <u>Tonifica y Reduce Grasa Corporal</u> 58 min	26 <u>Aeróbic + Glúteos y Piernas Fuertes</u> 64 min	27 <u>Fortalece Toda Tu Musculatura</u> 60 min	28 <u>Cardio Para Reducir Cintura + Pilates</u> 61 min	29 <u>Activa Metabolismo y Quema Calorías</u> 60 min	30 <u>Flamenco + Brazos y Cintura</u> 56 min	31 <u>Aumenta tu flexibilidad</u> 30 min