

Calendario Febrero

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 <u>Aerobic + Tonificación</u> <u>Todo Cuerpo</u> 62 min	2 <u>Moldea Abdomen,</u> <u>Glúteos y Piernas</u> 65 min	3 <u>Cardio Box +</u> <u>Abdominales</u> 52 min	4 <u>Reduce la Flacidez</u> <u>de los Brazos</u> 53 min	5 <u>Baila Latino +</u> <u>Tonifica Todo Cuerpo</u> 55 min	6 <u>Cardio con Palo +</u> <u>Pilates</u> 52 min	7 <u>Yin Yoga + Posturas</u> <u>Hogar</u> 55 min
8 <u>Activa Metabolismo y</u> <u>Quema Grasa</u> 55 min	9 <u>Adelgaza Caderas y</u> <u>Muslos</u> 50 min	10 <u>Cardio Box +</u> <u>Tonificación</u> 58 min	11 <u>Adelgaza Brazos y</u> <u>Cintura</u> 58 min	12 <u>Baile + Pesas</u> 56 min	13 <u>Tren Superior +</u> <u>Power Walking</u> 61 min	14 <u>Nadisona + Yoga</u> <u>Detox</u> 49 min
15 <u>Cardio HIIT +</u> <u>Tonifica Todo Cuerpo</u> 50 min	16 <u>Estiliza Glúteos,</u> <u>Piernas y Abdomen</u> 54 min	17 <u>Mix</u> <u>Rutinas Cardio</u> 56 min	18 <u>Fortalece Brazos y</u> <u>Abdomen</u> 60 min	19 <u>Banda Elástica +</u> <u>Baile Urbano</u> 57 min	20 <u>Cardio + Pilates con</u> <u>Mancuernas de Pie</u> 48 min	21 <u>Fortalece Articul. +</u> <u>Sadana Yoga</u> 38 min
22 <u>Aerobic +</u> <u>Tonificación</u> 50 min	23 <u>Reduce Volúmen de</u> <u>Piernas y Abdomen</u> 50 min	24 <u>Cardio Box Sin</u> <u>Saltos + Full Body</u> 52 min	25 <u>Cardio para Reducir</u> <u>Cintura y Brazos</u> 61 min	26 <u>Cardio Exprés +</u> <u>Tonificar Cuerpo Sin</u> <u>Impacto</u> 60 min	27 <u>Baile Latino +</u> <u>Pilates</u> 62 min	28 <u>Yoga Dinámico</u> 40 min