

# Calendario Marzo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 <u>Full Body Adelgaza Y Tonifica</u> 57 min	2 <u>Estiliza Glúteos, Piernas y Abdomen</u> 59 min	3 <u>Cardio Kickboxing Con Pesas</u> 50 min	4 <u>Reduce Centímetros De Tu Cintura</u> 54 min	5 <u>Moldea Toda Tu Musculatura</u> 57 min	6 <u>Adelgaza y Fortalece Espalda</u> 54 min	7 <u>Yoga Confianza Interior</u> 40 min
8 <u>Reduce la Flacidez de Todo Tu Cuerpo</u> 51 min	9 <u>Glúteos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 62 min	10 <u>Completo de Cardio Box + Abdominales</u> 52 min	11 <u>Fortalece Brazos y Abdomen</u> 52 min	12 <u>Cardio Quemagrasa + Extra Abdominales</u> 50 min	13 <u>Cardio Fitball + Tonificación</u> 48 min	14 <u>Yoga Mejorar Flexibilidad</u> 30 min
15 <u>Activa Metabolismo y Quema Grasa</u> 56 min	16 <u>Reduce el Volumen de Tus Piernas</u> 57 min	17 <u>Cardio Box con Peso</u> 50 min	18 <u>Hombros y Brazos Bonitos</u> 58 min	19 <u>Mix Entrenamientos</u> 50 min	20 <u>Tonifica Todo El Cuerpo Sin Impacto</u> 51 min	21 <u>Yoga Para La Columna Vertebral</u> 34 min
22 <u>Cardio Quemagrasa GAP</u> 60 min	23 <u>Tonifica Glúteos, Abdomen y Piernas</u> 58 min	24 <u>Kickboxing Para Brazos y Cintura</u> 60 min	25 <u>Reduce Rollitos de la Espalda</u> 59 min	26 <u>Baila Y Tonifica Tus Músculos</u> 58 min	27 <u>Cardio + Pilates Mat</u> 53 min	28 <u>Estiramiento De Cadenas Musculares</u> 48 min
29 <u>Reduce Grasa + Extra Piernas</u> 56 min	30 <u>Moldea Tus Glúteos y Abdomen</u> 63 min	31 <u>Recordando Los Inicios...</u> 55 min				