

# Calendario Abril

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1  <u>Cardio Box + Abdominales</u> 52 min	2  <u>Baila y Tonifica Todo Tu Cuerpo</u> 54 min	3  <u>Power Walking + Fortalece Abdomen</u> 57 min	4  <u>Yoga Serie Rishikesh</u> 52 min
5  <u>Hiit Quemagrasa + Abdominales</u> 58 min	6  <u>Estiliza Piernas y Entrepiernas</u> 55 min	7  <u>Full Body Adelgaza y Tonifica</u> 50 min	8  <u>Fortalece Brazos y Cintura</u> 51 min	9  <u>Activa Metabolismo Quema Calorias</u> 58 min	10  <u>Baila y Tonificar Todo Tu Cuerpo</u> 60 min	11  <u>Meditación + Yoga Reducir Estrés</u> 48 min
12  <u>Cardio Tabata + GAP</u> 55 min	13  <u>Aeróbic + Fitball Glúteos y Piernas</u> 50 min	14  <u>Reduce La Flacidez de Todo Tu Cuerpo</u> 54 min	15  <u>Adelgaza y Tonifica Tren Superior</u> 61 min	16  <u>Tonificación + Cardio Kicboxing</u> 47 min	17  <u>Cardio Flamenco + Pilates</u> 44 min	18  <u>Yoga de Pie + Yoga Brazos Fuertes</u> 51 min
19  <u>Cardio Hiit + Full Body</u> 60 min	20  <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 51 min	21  <u>Fortalece Toda Tu Musculatura</u> 67 min	22  <u>Reduce la Flacidez de los Brazos</u> 60 min	23  <u>Baile + Pesas</u> 55 min	24  <u>Power Walking + Fusión Yoga y Pilates</u> 63 min	25  <u>Meditación + Yoga Dinámico</u> 41 min
26  <u>Tonifica y Reduce Grasa Corporal</u> 63 min	27  <u>Reduce el Volúmen de tus Piernas</u> 50 min	28  <u>Entrenamiento Completo Fullbody</u> 52 min	29  <u>Moldea Pecho, Brazos y Espalda</u> 60 min	30  <u>Baila y Tonifica Tu Cuerpo Sin Saltos</u> 50 min		