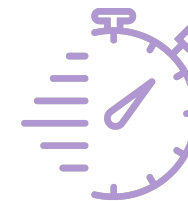


Calendario 30 min



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<u>Nuevo Abdominales y Brazos</u> 30 min	<u>Estiliza tus Piernas</u> 40 min	<u>Sesión Completa Step</u> 30 min	<u>Power Walking Navideño + Cintura</u> 36 min	<u>Cardio Quemagrasa + Abs 5</u> 40 min	<u>Fusión Yoga- Pilates</u> 26 min	<u>Nuevo Yoga Detox</u> 30 min
<u>Reduce la Flacidez Todo Tu Cuerpo</u> 34 min	<u>Adelgaza Piernas</u> 40 min	<u>Pilates Banda Elástica</u> 32 min	<u>Define y Tonifica Brazos y Abdomen</u> 40 min	<u>Hiit + Glúteos + Abdominales</u> 30 min	<u>Power Walking Con Pesas</u> 50 min	<u>Yoga Confianza Interior</u> 40 min
<u>Entrenamiento Fuerza Todo cuerpo</u> 32 min	<u>Piernas y Glúteos Fuertes y Bonitos</u> 34 min	<u>Nuevo Baile + Rollitos Espalda</u> 40 min	<u>Fortalece Espalda y Abdomen</u> 40 min	<u>Glúteos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 40 min	<u>Pilates Con Palo</u> 36 min	<u>Yoga Dinámico</u> 24 min
<u>Nuevo Full Body Amrap</u> 36 min	<u>Glúteos Poderosos</u> 32 min	<u>Cardio Sin Saltos + Tonificación</u> 36 min	<u>Barre Abs + Biceps + Triceps</u> 36 min	<u>Cardio Dance + GAP</u> 30 min	<u>Fuerza + Abs Con Pesas</u> 40 min	<u>Yoga Abrir Corazón</u> 28 min