Calendario Febrero

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1 Glúteos Fuertes y Piernas Bonitas 56 min	2 Cardio Box + Extra Abdominales 52 min	3 Adelgaza Cintura y Brazos 54 min	4 Baila y Tonifica Todo Cuerpo 60 min	5 Power Walking + Abs de Pie 58 min	6 Movilid-Flexibilidad-Meditación 48 min
7 Nuevo Full Body Con Bandas y Palo 60 min	8 Endurece Glúteos y Piernas 52 min	9 Combo Baile + Pesas (Fuerza) 60 min	10 Moldea Pecho, Brazos y Cintura 50 min	11 Full Body + Cardio Quemagrasas 60 min	12 Cardio Flamenco + Pilates 56 min	13 Yoga Brazos y Cintura + Meditación 62 min
14 Full Body + Nuevo Rollitos Espalda 54 min	15 Tonifica Glúteos, Abs y Piernas 54 min	16 Cardio Sin Saltos 50 min 60 min	17 Reduce Cintura y Rollitos Espalda 58 min	18 Abs y Kickboxing Con Mancuernas 55 min	19 PW Disco + Pilates Piernas y Glúteos 58 min	20 Yoga De Pie+ Meditación 35 min
21 Cardio Tabata + Cardio Hiit + Abs 60 min	22 Reduce Piernas y Entrepiernas 54 min	23 Fuerza+Cardio=Chute Endorfinas 52 min	24 Adelgaza y Tonifica Brazos y Espalda 62 min	25 Cardio Quemagrasas + Abs 62 min	26 Estiliza Brazos y Abdomen 54 min	27 Yoga Fluido + Meditación 40 min
28 Clase Completa GAP 54 min						

SIÉNTETE JOVEN
EJERCICIO Y DIVERSIÓN EN CASA