

# Calendario Mayo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1 <u>Suelo Pélvico + Estiramientos</u> 34 min
2 <u>Glúteos y Piernas Poderosos</u> 62 min	3 <u>Kickboxing Quemagrasa + Abs</u> 58 min	4 <u>Full Body + Cardio Hiit</u> 62 min	5 <u>Reduce y Fortalece Cintura</u> 60 min	6 <u>Combinado Cardio + Fuerza</u> 50 min	7 <u>Fortalece Tus Brazos y Abdomen</u> 56 min	8 <u>Yoga Detox</u> 40 min
9 <u>Circuito Full Body + Nueva Baile</u> 50 min	10 <u>Reduce Volumen Piernas</u> 52 min	11 <u>Aeróbic + Tonificación</u> 54 min	12 <u>Moldea Brazos, Abdomen y Espalda</u> 62 min	13 <u>Cardio Kickboxing + Pesas</u> 58 min	14 <u>Pilates Con Palo + Cardio Sin Saltos</u> 50 min	15 <u>Estiramiento Cadenas Muscular I</u> 49 min
16 <u>Nuevo Full Body Cardio Hiit</u> 62 min	17 <u>Endurece Glúteos Y Piernas</u> 58 min	18 <u>Reduce Cintura y Rollitos</u> 60 min	19 <u>Brazos Fuertes y Bonitos</u> 60 min	20 <u>Full Body Sin Impacto + Cardio Box</u> 54 min	21 <u>Cardio Barre + Fusion Yoga Pilates</u> 46 min	22 <u>Yoga Aumentar Confianza</u> 40 min
23 <u>Amrap Full Body + Nuevo Cardio</u> 60 min	24 <u>Moldea y Define Tus Piernas</u> 54 min	25 <u>Baile + Pesas + Abs</u> 58 min	26 <u>Cardio Reducir Cintura</u> 46 min	27 <u>Adelgaza Full Body</u> 52 min	28 <u>Pilates Banda + Baile Estilos Mixtos</u> 50 min	29 <u>Yoga Dinámico + Consejo Saludable</u> 24 min
30 <u>Combo Step + Fitball + Hiit</u> 58 min	31 <u>Adelgaza Piernas</u> 54 min					