

# Calendario Mayo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1 <u>Aprende Básicos Bachata</u> 48 min
2 <u>Moviliza y Fortalece Articulaciones</u> 22 min	3 <u>Gimnasia Suave En Silla</u> 24 min	4 <u>Cardio Con Palo Sin Saltos</u> 30 min	5 <u>Cardio Suave + Movilidad Silla</u> 24 min	6 <u>Fortalece Todo Cuerpo Poca Carga</u> 26 min	7 <u>Movilidad y Estiramiento</u> 38 min	8 <u>Sentirte Bien, Acaba Sufrimiento</u> 12 min
9 <u>Power Walking Música Disco</u> 32 min	10 <u>Glúteos y Piernas Fuertes</u> 36 min	11 <u>Conociendo Método Pilates</u> 50 min	12 <u>Reduce Flacidez Brazos</u> 38 min	13 <u>Mejora Resistencia Cardiovascular</u> 32 min	14 <u>Estiramiento Cadenas Musculares I</u> 48 min	15 <u>Aprende Básicos Salsa</u> 14 min
16 <u>Entrenamiento Completo Fuerza</u> 36 min	17 <u>Cardio Box + Abs</u> 36 min	18 <u>Pilates De Pie y Mancuernas</u> 42 min	19 <u>Adelgaza Brazos y Abdomen</u> 42 min	20 <u>Entrene Completo Cardio y Fuerza</u> 50 min	21 <u>Yoga de Pie + Meditación</u> 34 min	22 <u>¿Cómo Mantener La Motivación?</u> 14 min
23 <u>Chute Endorfinas Arrancar La Semana</u> 48 min	24 <u>Eleva Glúteos y Planchas Prin.</u> 42 min	25 <u>Fortalece y Reduce Cintura</u> 54 min	26 <u>Moldea Brazos y Espalda</u> 44 min	27 <u>Barre + Tonificación Sin Impacto</u> 50 min	28 <u>Yin Yoga, Suelta Tensiones</u> 40 min	29 <u>Aprende Unos Pasitos De Flamenco</u> 14 min
30 <u>Power Walking Quemagrasa + Abs</u> 56 min	31 <u>Moldea Todo El Cuerpo</u> 58 min					