

Calendario Julio



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 <u>Cardio Quema Grasas</u> 36 min	2 <u>Pilates Con Palo</u> 32 min	3 <u>Yin Yoga</u> 40 min
4 <u>Full Body Sin Impacto</u> 40 min	5 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 36 min	6 <u>Rutina Cardio Estilo Barre</u> 38 min	7 <u>Tonifica Tren Superior</u> 42 min	8 <u>Cardio Quema Grasas</u> 34 min	9 <u>Tonifica Full Body Estilo Barre</u> 44 min	10 <u>Yoga De Pie</u> 36 min
11 <u>Cardio Tabata Con Palo</u> 42 min	12 <u>GAP Con Pesa Rusa</u> 42 min	13 <u>Full Body Intenso + Air Comba</u> 34 min	14 <u>Adelgaza Brazos y Cintura</u> 32 min	15 <u>Power Step + Abs Con Pesas</u> 36 min	16 <u>Pilates Glúteos y Piernas</u> 30 min	17 <u>Yoga Mejorar Flexibilidad</u> 30 min
18 <u>Cardio Tabata Kickboxing</u> 42 min	19 <u>Entrenamiento Tren inferior</u> 36 min	20 <u>Cardio Tabata 20-10</u> 36 min	21 <u>Moldea Brazos, Espalda y Abdomen</u> 30 min	22 <u>Reduce Volumen Cintura</u> 36 min	23 <u>Reduce Flacidez Todo Cuerpo</u> 30 min	24 <u>Yoga Fortalecer Brazos y Abdomen</u> 36 min
25 <u>Tonifica Todo Cuerpo Peso Rusa</u> 32 min	26 <u>Adelgaza Caderas y Muslos</u> 42 min	27 <u>Tonificar Full Body + Abs</u> 36 min	28 <u>Baile Ritmo Latino</u> 30 min	29 <u>Cardio Quema Grasas</u> 40 min	30 <u>Fortalece CORE y Piernas</u> 36 min	31 <u>Serie Clásica Risikesh</u> 52 min