

Calendario Julio

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 <u>Baile + Pesas + Abs de Pie</u> 58 min	2 <u>Pilates Palo + Cardio Barre</u> 58 min	3 <u>Yin Yoga + Meditación</u> 50 min
4 <u>Full Body + Cardio Quemagrasa</u> 64 min	5 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 54 min	6 <u>Tabata Con Palo + Abs</u> 54 min	7 <u>Adelgaza Brazos y Cintura</u> 56 min	8 <u>Tonifica Estilo Barre + C Quemagrasa</u> 64 min	9 <u>Power Walking + Bachata</u> 56 min	10 <u>Yoga De Pie + Meditación</u> 36 min
11 <u>Kickboxing Pesas + Oblicuos</u> 60 min	12 <u>Clase GAP + Air Comba</u> 62 min	13 <u>Hiit Quemagrasa + Abs Pilates</u> 56 min	14 <u>Moldea y Fortalece Espalda y Brazos</u> 60 min	15 <u>Baile Y Abdominales Con Pesas</u> 60 min	16 <u>Pilates Glúteos y Piernas + Cardio</u> 60 min	17 <u>Yoga Flexibilidad + Meditación</u> 40 min
18 <u>Full Body + Kickboxing Tabata</u> 60 min	19 <u>Glúteos y Piernas Fuertes y Bonitos</u> 48 min	20 <u>Power Step + Abs + C Tabata</u> 60 min	21 <u>Reduce Cintura y Rollitos</u> 62 min	22 <u>Walk & Tone</u> 60 min	23 <u>Clase Completa Método Pilates</u> 52 min	24 <u>Yoga Fortalecer Brazos y Abdomen</u> 36 min
25 <u>Full Body + Cardio Quemagrasa</u> 64 min	26 <u>Reduce Volúmen Piernas</u> 50 min	27 <u>Entrenamiento Completo Barre</u> 68 min	28 <u>Cardio Box + Tonificación</u> 62 min	29 <u>Cardio Largo + Extra Tonificación</u> 60 min	30 <u>Tonificación Cuida Articulaciones</u> 48 min	31 <u>Serie Clásico Risikesh</u> 52 min