

Calendario Agosto

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 <u>Full Body + Baile Latino</u> 60 min	2 <u>Glúteos Abdominales y Piernas</u> 50 min	3 <u>Cardio Box Con Pesas</u> 50 min	4 <u>Fortalece Tren Superior Completo</u> 56 min	5 <u>Cardio Sin Saltos 50 Min</u> 58 min	6 <u>Pilates Con Pesas + PW Country</u> 58 min	7 <u>ECD nº 4 + Meditación</u> 50 min
8 <u>Reduce La Flacidez Todo Cuerpo</u> 54 min	9 <u>Tonifica Glúteos y Piernas</u> 60 min	10 <u>Adelgaza Full Body + Abs</u> 60 min	11 <u>Endurece Brazos, Pecho y Cintura</u> 54 min	12 <u>Kickboxing Cardio + Abs Fitball</u> 54 min	13 <u>Pilates de Pie + Fusión</u> 56 min	14 <u>Yoga Columna Vertebr.+Meditación</u> 36 min
15 <u>Tonificar Full Body + Cardio Box</u> 56 min	16 <u>Moldea Glúteos y Piernas</u> 56 min	17 <u>Baile + Pesas</u> 54 min	18 <u>Moldea y Fortalece Espalda y Brazos</u> 56 min	19 <u>Full Body Bandas + Cardio Sin Saltos</u> 52 min	20 <u>Baila y Tonifica Todo Cuerpo</u> 50 min	21 <u>Yoga Principiantes + Meditación</u> 50 min
22 <u>Activa Metabolismo Quema Calorías</u> 60 min	23 <u>Glúteos, Piernas y Abdomen Duros</u> 60 min	24 <u>Sesión Step + Aeróbic</u> 60 min	25 <u>Reduce Flacidez Brazos</u> 62 min	26 <u>Baila y Tonifica Todo Cuerpo</u> 50 min	27 <u>Coordinación, Fuerza y Postura</u> 64 min	28 <u>Mobilidad+Estiramiento+ Meditación</u> 48 min
29 <u>Mix Fuerza, Hiit y Abs</u> 54 min	30 <u>Define Piernas, Fortalece Glúteos</u> 58 min	31 <u>Aeróbic Y Abdominales Pesas</u> 62 min				