

# Calendario Septiembre



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 <u>Cardio Hiit Sin Impacto</u> 40 min	2 <u>Walk &amp; Tone Brazos y Cintura</u> 40 min	3 <u>Power Walking</u> 38 min	4 <u>Estiramiento Cadena Muscular II</u> 36 min
5 <u>Nuevo Reducir Cintura Y Rollitos</u> 36 min	6 <u>Tonifica Glúteos y Piernas</u> 36 min	7 <u>Cardio Kickboxing</u> 36 min	8 <u>Full Body Baile + Pesas</u> 36 min	9 <u>Combo Cardio Exprés</u> 38 min	10 <u>Pilates Suelo Principiantes</u> 38 min	11 <u>Yoga Dinámico + Vídeo "Presentación"</u> 66 min
12 <u>Nuevo Cardio Tabata</u> 38 min	13 <u>Moldea Glúteos, Muslos y Caderas</u> 38 min	14 <u>Adelgaza Brazos y Cintura</u> 42 min	15 <u>Aumenta Actividad Metabólica</u> 32 min	16 <u>Cardio + Fitball Cintura y Brazos</u> 42 min	17 <u>Fortalece Todo Cuerpo Sin Impacto</u> 40 min	18 <u>Estiramiento Cadena Muscular III</u> 28 min
19 <u>Cardio Quemagrasa + Abdominalesx2</u> 38 min	20 <u>Fortalece Todo Tren Inferior</u> 36 min	21 <u>Adelgaza Bailando</u> 34 min	22 <u>Circuito Full Body</u> 38 min	23 <u>Power Walking Hiit</u> 32 min	24 <u>Cardio Progresivo + Pilates Palo</u> 40 min	25 <u>Yoga Abdomen Fuerte</u> 28 min
26 <u>Nuevo Walk &amp; Tone Piernas</u> 36 min	27 <u>Power Step + Baile Afro</u> 38 min	28 <u>Cardio Hiit + Reto 5x100</u> 38 min	29 <u>Moldea Brazos y Cintura</u> 30 min	30 <u>Cardio Quemagrasas + 5 Min Abs</u> 34 min		