

Calendario Septiembre



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 <u>Moviliza y Fortalece Articulaciones</u> 28 min	2 <u>Entrenamiento Completo En Silla</u> 30 min	3 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 26 min	4 <u>Yoga Facila Antiaging</u> 18 min
5 <u>PW Country + Estiramiento Completo</u> 36 min	6 <u>Glúteos Firmes y Piernas Bonitas</u> 38	7 <u>Pilates Mat Principiantes</u> 36 min	8 <u>Reduce Cintura ABS de Pie</u> 40 min	9 <u>Potencia Resistencia Cardiovascular</u> 36 min	10 <u>Iniciación Yoga</u> 40 min	11 <u>Sesión Hipopresivos Principiantes</u> 32 min
12 <u>Cardio Sin Saltos</u> 26 min	13 <u>Fortalece Abdomen y Piernas</u> 32 min	14 <u>Pilates Mat Tren Inferior</u> 30 min	15 <u>Moldea y Fortalece Brazos</u> 40 min	16 <u>Tonifica Todo Cuerpo Estilo Barre</u> 42 min	17 <u>Yoga Fortalecer Columna</u> 34 min	18 <u>Evita Lesiones Día a Día</u> 14 min
19 <u>Power Walking Con Palo</u> 52 min	20 <u>Define y Moldea Piernas</u> 40 min	21 <u>Pilates Con Pesas + Baile</u> 48 min	22 <u>Pecho, Hombros y Espalda Bonitos</u> 40 min	23 <u>Full Body + Cardio Sin Saltos</u> 50 min	24 <u>Yoga + Meditación Reducir Estrés</u> 40 min	25 <u>Alimentación Consciente+Meditac.</u> 16 min
26 <u>Baile y Tonifica Todo Tu Cuerpo</u> 60 min	27 <u>Glúteos y Piernas Fuertes y Bonitos</u> 50 min	28 <u>Fortalece Centro Pilates</u> 52 min	29 <u>Aeróbic Principian. + Brazos</u> 50 min	30 <u>Full Body Barre + Dance Latino</u> 60 min		