

Calendario Septiembre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 <u>Adelgaza Brazos y Cintura</u> 62 min	2 <u>Dance Latino + Full Body</u> 60 min	3 <u>Coordinación Mental + P Walking</u> 54 min	4 <u>Estiramiento Cadenas Muscular II</u> 35 min
5 <u>Walk & Tone + Nueva Cintura Rollitos</u> 64 min	6 <u>Tonifica Glúteos y Piernas</u> 52 min	7 <u>Cardio Sin Saltos 50 Min</u> 54 min	8 <u>Moldea Brazos y Cintura</u> 48 min	9 <u>Cardio Express + Full Body</u> 54 min	10 <u>Pilates Suelo + Flamenco</u> 60 min	11 <u>Yoga Dinámico + Vídeo "presentación"</u> 66 min
12 <u>Nuevo Cardio Tabata + Full Body</u> 62 min	13 <u>Moldea Glúteos, Muslos y Caderas</u> 58 min	14 <u>Cardio Quemagrasa + Extra Abs</u> 50 min	15 <u>Fitball Tren Superior + Kickboxing</u> 50 min	16 <u>Baila y Tonifica Todo Cuerpo</u> 60 min	17 <u>Pilates Mancuernas + Barre</u> 62 min	18 <u>Estiramiento Cadena Muscular III</u> 28 min
19 <u>Full Body + GAP + Cardio Palo</u> 62 min	20 <u>Fortalece Todo Tren Inferior</u> 62 min	21 <u>Dos Estilos de Cardio Poderosos</u> 56 min	22 <u>Reduce Flacidez Abdomen y Brazos</u> 62 min	23 <u>Baile Mixto y Pilates Con Palo</u> 60 min	24 <u>Mix Estilos Entrenamientos</u> 60 min	25 <u>Yoga Abdomen Fuerte</u> 28 min
26 <u>Walk And Tone + Power Step</u> 62 min	27 <u>Cardio Hiit + Reto + Baile Afro</u> 50 min	28 <u>Cardio Box Con Pesas</u> 58 min	29 <u>Cardio Cintura + Abs De Pie</u> 58 min	30 <u>Full Body + Baile + Pesas</u> 60 min		