

# Calendario Octubre



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					1 <u>Fortalece Abdomen + Cardio Barre</u> 40 min	2 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 48 min
3 <u>Nuevo Tonificar Full Body</u> 36 min	4 <u>Estiliza Piernas</u> 56 min	5 <u>Cardio Hiit + Abs Con Palo</u> 36 min	6 <u>Reduce Volumen Brazos y Cintura</u> 32 min	7 <u>Cardio Rápido Con Palo</u> 30 min	8 <u>Pilates Banda Elástica</u> 40 min	9 <u>Yoga Confianza Interior</u> 40 min
10 <u>Moldea Brazos, Hombros y Abdomen</u> 40 min	11 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 38 min	12 <u>Reduce Rollitos Espalda</u> 38 min	13 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 40 min	14 <u>Cardio Quemagrasa</u> 38 min	15 <u>Glúteos Y Abs Tonificados</u> 38 min	16 <u>Yoga Detox</u> 40 min
17 <u>Nuevo Circuito Estilo Tabata</u> 38 min	18 <u>Endurece Glúteos y Abdomen</u> 32 min	19 <u>Tonifica Full Body + Abs de Pie</u> 38 min	20 <u>Kickboxing Quemagrasa</u> 34 min	21 <u>Aeróbic + Tonificación</u> 44 min	22 <u>Flamenco + Pilates Banda</u> 44 min	23 <u>Yoga Dinámico</u> 24 min
24 <u>Cardio Cintura + ABS Con Pesas</u> 36 min	25 <u>Clase GAP Con Step</u> 36 min	26 <u>Cardio Box con Peso</u> 30 min	27 <u>Fortalece Espalda y Core</u> 28 min	28 <u>Cardio Quemagrasa + Piernas y Glúteos</u> 30 min	29 <u>Reduce Flacidez Brazos y Abdomen</u> 42 min	30 <u>Yoga Apertura Pecho</u> 28 min
31 <u>Activa Metabolismo y Quema Calorias</u> 30 min						