

Calendario Octubre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					1 Power Walking Celebración 2M 70 min	2 Estiramiento Cadenas Musculares 48 min
3 Nuevo Full Body + Cardio Hiit 55 min	4 Estiliza Glúteos y Piernas 56 min	5 Full Body Bandas y Palo 54 min	6 Reduce Volumen Brazos y Cintura 60 min	7 Baila y Tonifica Todo Cuerpo 58 min	8 Pilates Con Banda + Cardio Barre 66 min	9 Yoga confianza Interior 40 min
10 Kickboxing + Nuevo Hombros y Brazos 62 min	11 Moldea Caderas y Muslos 58 min	12 Reduce Rollitos de la Espalda 58 min	13 Brazos y Abdomen Fuertes y Bonitos 50 min	14 Nuevo Fusión Yoga - Pilates 50 min	15 Fortalece Glúteos + Cardio Fitball 56 min	16 Yoga Detox 40 min
17 Full Body + Nuevo Circuito Tabata 60 min	18 Endurece Glúteos y Abdomen 60 min	19 Full Body Largo + Nuevo Abs de Pie 60 min	20 Brazos y Cintura + Kickboxing 60 min	21 Entrenamiento Completo Full Body 50 min	22 Flamenco + CORE + Pilates Banda 56 min	23 Nadisodana + Yoga Dinámico 40 min
24 Cardio Sin Saltos 50 Min 50 min	25 GAP Con Step + Bailes Mixtos 58 min	26 Cardio Kickboxing Con Pesas 50 min	27 Tonifica Abdomen, Brazos y Espalda 46 min	28 Aeróbic + Pesas + Piernas y Glúteos 54 min	29 Moldea Brazos + Cardio Sin Saltos 48 min	30 Yoga Apertura Pecho 28 min
31 Activa Metabolismo y Quema Calorias 50 min						