

Calendario Octubre



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					1 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 28 min	2 <u>Fortalece Suelo Pélvico</u> 20 min
3 <u>Perder Peso Bailando</u> 22 min	4 <u>Entrenamiento Completo en Silla</u> 32 min	5 <u>Gimnasia Suave Sin Impacto</u> 30 min	6 <u>Full Body con Banda y Silla</u> 26 min	7 <u>Cardio Dance</u> 30 min	8 <u>Tu Primera Clase De Yoga</u> 42 min	9 <u>Calma Mente y La Ansiedad</u> 10 min
10 <u>Chute Endorfinas Iniciar La Semana</u> 38 min	11 <u>Piernas y Abdomen Fuertes</u> 36 min	12 <u>Pilates Mejora Postura Espalda</u> 38 min	13 <u>Tonifica Brazos y Abdominales</u> 42 min	14 <u>Ejercita Mente y Cuerpo</u> 42 min	15 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 34 min	16 <u>Masaje Rodillo Jade</u> 16 min
17 <u>Nuevo Power Walking Hiit</u> 34 min	18 <u>Tonifica Todo Cuerpo Estilo Barre</u> 36 min	19 <u>Pilates con Palo</u> 40 min	20 <u>Brazos Fuertes y Bonitos</u> 50 min	21 <u>Reduce Flacidez Músculos</u> 50 min	22 <u>Yoga Dinámico</u> 40 min	23 <u>Meditación y Estiramiento</u> 18 min
24 <u>Cardio Sin Saltos + Abs de Pie</u> 48 min	25 <u>Estiliza Piernas y Eleva Glúteos</u> 52 min	26 <u>Potencia Fuerza y Flexibilidad</u> 52 min	27 <u>Reduce Volúmen Brazos y Cintura</u> 48 min	28 <u>Cardio Barre + Tonificación Sin Imp</u> 54 min	29 <u>Fusión Yoga Pilates Nivel Medio</u> 40 min	30 <u>Meditación Corazón en Calma</u> 30 min
31 <u>Power Step + Full Body Sin Impacto</u> 48 min						