

Calendario Noviembre



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1 <u>Glúteos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 30 min	2 <u>Baila y Tonifica Todo El Cuerpo</u> 40 min	3 <u>Reducir Cintura y Rollitos</u> 28 min	4 <u>Full Body Sin Impacto Con Pesas</u> 30 min	5 <u>Power Walking Quemagrasas</u> 38 min	6 <u>Hatha Yoga Principiantes</u> 50 min
7 <u>Full Body Strenght Workout</u> 40 min	8 <u>Eleva Glúteos y Tonifica Piernas</u> 38 min	9 <u>Aeróbic Clásico + Planchas</u> 44 min	10 <u>Fusion Yoga - Pilates</u> 24 min	11 <u>Moldea Brazos y Cintura</u> 34 min	12 <u>Cardio Rápido 30 Min</u> 30 min	13 <u>Yoga Fluido + Meditación</u> 44 min
14 <u>AMRAP Quemagrasa Fullbody</u> 36 min	15 <u>Kickboxing Cardio</u> 30 min	16 <u>Brazos y Cintura Fuertes y Bonitos</u> 30 min	17 <u>Entrena Todo Cuerpo Sin Impacto</u> 30 min	18 <u>Baile Y Abdominales Con Pesas</u> 60 min	19 <u>Baile Cintura + Full Body Fitball</u> 42 min	20 <u>Yoga Abrir Caderas</u> 46 min
21 <u>Tabata Cardio Con Palo</u> 40 min	22 <u>Potencia Glúteos y Endurece Piernas</u> 40 min	23 <u>Abdominales De Pie + Cardiobox</u> 40 min	24 <u>Reduce Flacidez Brazos</u> 30 min	25 <u>Full Body Sin Impacto Ni Material</u> 30 min	26 <u>Power Walking Disco</u> 40 min	27 <u>Yoga Detox I</u> 36 min
28 <u>Adelgaza Full Body</u> 34 min	29 <u>Clase Completa GAP</u> 42 min	30 <u>Activ + Cardio Rapido y Divertido</u> 38 min				