

Calendario Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1 <u>Reduce Volúmen Piernas</u> 50 min	2 <u>Kickboxing Brazos y Cintura</u> 56 min	3 <u>Moldea y Tonifica Brazos y Cintura</u> 44 min	4 <u>Full Body Sin Impacto + Aeróbic</u> 60 min	5 <u>Power Walking + Planchas</u> 56 min	6 <u>Hatha Yoga Principiantes</u> 48 min
7 <u>Mix Poderoso Fuerza y Cardio</u> 54 min	8 <u>Eleva Glúteos y Tonifica Piernas</u> 58 min	9 <u>Cardiobox + Abdominales</u> 52 min	10 <u>Moldea y Define Tus Músculos</u> 58 min	11 <u>Full Body Adelgaza y Tonifica</u> 58 min	12 <u>Power Walking Palo Cintura y Brazos</u> 58 min	13 <u>Yoga Fluido</u> 44 min
14 <u>AMRAP Quemagrasa + Kickboxing</u> 58 min	15 <u>Estiliza Piernas</u> 60 min	16 <u>Cardio Sin Saltos 50 Min</u> 60 min	17 <u>Brazos y Cintura Fuertes y Bonitos</u> 56 min	18 <u>Entrena Todo Cuerpo Sin Impacto</u> 48 min	19 <u>Clase Completa Aerobic</u> 50 min	20 <u>Yoga Abrir Caderas</u> 46 min
21 <u>Cardio Tabata Con Palo + Air Comba</u> 54 min	22 <u>Moldea Glúteos y Piernas</u> 56 min	23 <u>Baile + Pesas + Abdominales</u> 60 min	24 <u>Tonifica Brazos + Cardio Box</u> 56 min	25 <u>Cardio Menopausia + Full Body</u> 54 min	26 <u>Power Walking Disco + Fitball</u> 58 min	27 <u>Yoga Detox I</u> 36 min
28 <u>Chute Endorfinas Arrancar la Semana</u> 60 min	29 <u>Glúteos Poderosos</u> 54 min	30 <u>Baile x2 + Pesas</u> 62 min				