

Calendario Noviembre



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1 <u>Moviliza y Fortalece Articulaciones</u> 22 min	2 <u>Gimnasia Suave En Silla</u> 24 min	3 <u>Cardio Con Palo Sin Saltos</u> 20 min	4 <u>Cardio Suave + Movilidad Silla</u> 24 min	5 <u>Movilidad y Estiramiento Compl.</u> 38 min	6 <u>Sentirte Bien, Acaba Sufrimiento</u> 13 min
7 <u>Power Walking Música Disco</u> 32 min	8 <u>Glúteos y Piernas Fuertes y Bonitas</u> 34 min	9 <u>Conociendo Método Pilates</u> 50 min	10 <u>Fortalece Todo Cuerpo Poca Carga</u> 26 min	11 <u>Mejora Resistencia Cardiovascular</u> 32 min	12 <u>Estiramiento Cadena Musculares I</u> 48 min	13 <u>Aprende Básicos Bachata</u> 10 min
14 <u>Entrenamiento Completo Fuerza</u> 36 min	15 <u>Cardio Box + Abs</u> 36 min	16 <u>Pilates De Pie y Mancuernas</u> 42 min	17 <u>Adelgaza Brazos y Abdomen</u> 42 min	18 <u>Entrena. Completo Cardio Fuerza</u> 50 min	19 <u>Hatha Yoga Principiantes</u> 50 min	20 <u>¿Cómo Mantener La Motivación?</u> 14 min
21 <u>Chute Endorfinas Arrancar La Semana</u> 50 min	22 <u>Potencia Glúteos y Planchas Prin.</u> 42 min	23 <u>Fortalece y Reduce Cintura</u> 54 min	24 <u>Moldea Brazos y Espalda</u> 44 min	25 <u>Cardio Barre + Tonificación</u> 50 min	26 <u>Yin Yoga + Meditación</u> 50 min	27 <u>Aprende Básicos Salsa</u> 18 min
28 <u>Power Walking Quemagrasa + Abs</u> 56 min	29 <u>Endurece Glúteos, Abs y Piernas</u> 58 min	30 <u>Tonifica Brazos, Abdomen y Espalda</u> 54 min				