

# Calendario Marzo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1 <u>Estiliza y Moldea un Cuerpo Bonito</u> 38 min	2 <u>Fortalece Brazos, Hombros y Espalda</u> 34 min	3 <u>Reduce Volumen Piernas</u> 58 min	4 <u>Fusión Yoga- Pilates</u> 42 min	5 <u>Yoga Expansión Corazón</u> 42 min
6 <u>Entrenamiento Fuerza Todo Cuerpo</u> 34 min	7 <u>Tonifica Glúteos y Abdomen</u> 36 min	8 <u>Reduce Cintura y Rollitos Espalda</u> 36 min	9 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 30 min	10 <u>Cardio Dance + Cardio Hiit</u> 38 min	11 <u>Cardio Fitball + G&amp;P</u> 40 min	12 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 48 min
13 <u>Hiit Quemagrasa + Upper Body</u> 38 min	14 <u>Glúteos y Piernas Fuertes</u> 38 min	15 <u>Cardio Rápido Y Abs Con Palo</u> 40 min	16 <u>Adelgaza Brazos y Cintura</u> 40 min	17 <u>Kickboxing Quemagrasa</u> 44 min	18 <u>Pilates con Banda Elástica</u> 38 min	19 <u>Respiración Consciente+YogaFlow</u> 38 min
20 <u>Full Body Adelgaza Sin Impacto</u> 40 min	21 <u>Moldea Muslo y Entremuslo</u> 26 min	22 <u>Kickboxing AMRAP Potente</u> 34 min	23 <u>Brazos, Hombros, Espalda y Abdomen</u> 40 min	24 <u>Cardio Estilizar Piernas</u> 38 min	25 <u>Reduce Flacidez Brazos</u> 40 min	26 <u>Yoga Aumentar Auto Confianza</u> 40 min
27 <u>Adelgaza Full Body Global</u> 34 min	28 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 36 min	29 <u>Circuito Tabata + Abs Palo</u> 36 min	30 <u>Abdomen y Espalda Fuertes y Esbeltas</u> 30 min	31 <u>Clase Baile Estilo Zumba</u> 30 min		