

# Calendario Marzo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1 <u>Estiliza y Moldea un Cuerpo Bonito</u> 56 min	2 <u>Fortalece Brazos, Hombros y Espalda</u> 54 min	3 <u>Tonifica y Reduce Volumen Corporal</u> 52 min	4 <u>Cardio Reducir Cintura + Abs</u> 60 min	5 <u>Yoga Expansión Corazón</u> 42 min
6 <u>Full Body + Hiit Quemagrasas</u> 58 min	7 <u>Glúteos, Abs y Piernas No Material</u> 58 min	8 <u>Aeróbic Dance + Pesas</u> 62 min	9 <u>Adelgaza Cintura y Rollitos</u> 60 min	10 <u>Cardio Kickboxing + Pesas</u> 50 min	11 <u>Fusión Yoga Pilates</u> 50 min	12 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 48 min
13 <u>Cardio 50 Sin Saltos + Abs 5</u> 56 min	14 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 58 min	15 <u>Full Body Multimaterial</u> 54 min	16 <u>Tonifica Brazos y Cintura</u> 60 min	17 <u>Mix Entrenamientos 3 en 1</u> 50 min	18 <u>Pilates Glúteos y Piernas + Cardio</u> 52 min	19 <u>Respiración Consciente+YogaFlow</u> 38 min
20 <u>Activa Metabolismo Quema Calorías</u> 58 min	21 <u>Eleva Glúteo Reduce Muslo Interno</u> 60 min	22 <u>Tonifica Todo Cuerpo Ritmo Música</u> 60 min	23 <u>Brazos y Cintura Fuertes y Bonitos</u> 62 min	24 <u>Full Body Cardio + Abs Palo</u> 60 min	25 <u>Reduce Flacidez Brazos + Fitball</u> 62 min	26 <u>Yoga Aumentar Auto Confianza</u> 40 min
27 <u>Mix Entrenamiento Fuerza + Cardio</u> 62 min	28 <u>Reduce Centímetros Volumen Piernas</u> 64 min	29 <u>Circuito Tabata + Kickboxing</u> 68 min	30 <u>Moldea Brazos, Espalda y Cintura</u> 58 min	31 <u>Power Walking y más!</u> 70 min		