

Calendario Marzo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1 <u>Moviliza y Fortalece Articulaciones</u> 28 min	2 <u>Entrenamiento Completo En Silla</u> 32 min	3 <u>Fortalece Toda Tu Musculatura</u> 38 min	4 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 26 min	5 <u>Yoga Facial Antiaging</u> 18 min
6 <u>Potencia Resistencia Cardiovascular</u> 38 min	7 <u>Glúteos Firmes y Piernas Bonitas</u> 38 min	8 <u>Pilates Mat Principiantes</u> 36 min	9 <u>Reduce Cintura ABS de Pie</u> 36 min	10 <u>PW Country + Estiramiento Compl.</u> 36 min	11 <u>Iniciación Yoga</u> 40 min	12 <u>Como No Abandonar Rutinas</u> 14 min
13 <u>Divertido Cardio Sin Saltos</u> 28 min	14 <u>Fortalece Abdomen y Piernas</u> 32 min	15 <u>Pilates Mat Tren Inferior</u> 30 min	16 <u>Moldea y Fortalece Espalda y Brazos</u> 40 min	17 <u>Tonifica Todo Cuerpo Estilo Barre</u> 42 min	18 <u>Yoga Fortalecer Columna</u> 34 min	19 <u>Yoga Flexibilidad + Meditación</u> 32 min
20 <u>Power Walking Con Palo</u> 52 min	21 <u>Define y Moldea Piernas</u> 40 min	22 <u>Pilates Con Pesas + Baile</u> 48 min	23 <u>Pecho, Hombros y Espalda Bonitos</u> 40 min	24 <u>Full Body + Cardio Sin Saltos</u> 50 min	25 <u>Yoga + Meditación Reducir Estrés</u> 40 min	26 <u>Alimentación Consciente y Medit.</u> 16 min
27 <u>Baile y Tonifica Todo Tu Cuerpo</u> 60 min	28 <u>Glúteos y Piernas Fuertes y Bonitos</u> 50 min	29 <u>Fortalece Centro Pilates</u> 52 min	30 <u>Aeróbic Princip. + Brazos</u> 50 min	31 <u>Full Body Estilo Barre+Dance Latino</u> 60 min		