

# Calendario Mayo



| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   | SABADO  | DOMINGO  |
|---|---|--|---|---|---|--|
| 1<br><u>Aeróbic + Tonicación</u><br><u>Sin Material</u><br>38 min | 2<br><u>Estiliza Piernas y</u><br><u>Endurece Glúteos</u><br>32 min | 3<br><u>Tonifica Todo Cuerpo</u><br><u>Bajo Impacto</u><br>36 min  | 4<br><u>Moldea Brazos,</u><br><u>Pecho y Espalda</u><br>40 min    | 5<br><u>Baila y Reduce</u><br><u>Cintura y Rollitos</u><br>36 min   | 6<br><u>Fortalece Musculatura</u><br><u>Menopausia</u><br>30 min  | 7<br><u>Yin Yoga + Fortalecer</u><br><u>Suelo Pélvico</u><br>50 min  |
| 8<br><u>Disfruta Cardio</u><br><u>Rockero Con Palo</u><br>32 min  | 9<br><u>Endurece Glúteos y</u><br><u>Piernas</u><br>32 min          | 10<br><u>Activa Metabolismo</u><br><u>Quema Calorías</u><br>32 min | 11<br><u>Fortalece Hombros y</u><br><u>Brazos</u><br>38 min       | 12<br><u>Quema Grasa Cardio</u><br><u>Tabata 20-10</u><br>34 min    | 13<br><u>Tonificar Full Body</u><br><u>Estilo Barre</u><br>36 min | 14<br><u>Fortalece Brazos y</u><br><u>Abdomen Con Yoga</u><br>52 min |
| 15<br><u>Rutina Pura Fuerza</u><br><u>30 Min</u><br>34 min        | 16<br><u>G.A.P. Con Step</u><br>36 min                              | 17<br><u>Caminata Poderosa</u><br><u>En Casa</u><br>42 min         | 18<br><u>Reduce Centímetros</u><br><u>de Cintura</u><br>40 min    | 19<br><u>Tonifica Todo Cuerpo</u><br><u>Pesas Ligeras</u><br>30 min | 20<br><u>Potencia Glúteos +</u><br><u>Bachata</u><br>40 min       | 21<br><u>Yoga Mejorar Tu</u><br><u>Flexibilidad</u><br>48 min        |
| 22<br><u>Fortalece Tus</u><br><u>Músculos Pesa Rusa</u><br>34 min | 23<br><u>Cardio Barre</u><br>34 min                                 | 24<br><u>Estiliza y Moldea</u><br><u>Tus Músculos</u><br>34 min    | 25<br><u>Reafirma Pecho,</u><br><u>Abdomen y Brazos</u><br>40 min | 26<br><u>Cardio Quemagrasas</u><br><u>30</u><br>38 min              | 27<br><u>Power Flamenco +</u><br><u>Power Abs</u><br>34 min       | 28<br><u>Yoga Limpiar Cuerpo</u><br><u>Toxinas</u><br>58 min         |
| 29<br><u>Cardio Tabata</u><br><u>Kickboxing</u><br>42 min         | 30<br><u>Piernas y Glúteos</u><br><u>Firmes Y Bonitos</u><br>38 min | 31<br><u>Entrenamiento</u><br><u>Completo Barre</u><br>40 min      |   |   |   |  |