

Calendario Junio



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 <u>Fortalece Hombros, Espalda y Abdomen</u> 24 min	2 <u>Tonifica Full Body Sin Impacto</u> 30 min	3 <u>Baila a Ritmo Latino</u> 30 min	4 <u>ECM nº 4 + Meditación en el Río</u> 36 min
5 <u>Nuevo Comba & Tone</u> 40 min	6 <u>Tonificar Glúteos y Piernas</u> 32 min	7 <u>Sesión Step Quemagrasas</u> 32 min	8 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 30 min	9 <u>Épico Cardio Quemagrasa 30 min</u> 34 min	10 <u>Nuevo Full Body Menopausia</u> 30 min	11 <u>Moviliza y Estira Todo Tu Cuerpo</u> 38 min
12 <u>Combate Flacidez Rutina Fuerza</u> 32 min	13 <u>Reduce Volumen Piernas</u> 32 min	14 <u>Nuevo Cardio Kickboxing</u> 38 min	15 <u>Moldea Pecho, Brazos y Espalda</u> 32 min	16 <u>Activa Metabolismo Quema Calorías</u> 34 min	17 <u>Fusión Yoga y Pilates</u> 24 min	18 <u>Sesión Yoga Principiantes</u> 40 min
19 <u>Nuevo Cardio Hiit 30</u> 42 min	20 <u>Endurece y Eleva Glúteos</u> 30 min	21 <u>Tonifica Full Body Sin Impacto</u> 34 min	22 <u>Cardio Box + Abdominales</u> 26 min	23 <u>Baile Urbano + Abs 5 Min</u> 36 min	24 <u>Fitball Glúteos, Piernas y Abdomen</u> 40 min	25 <u>Yoga de Pie</u> 24 min
26 <u>Triplete Rutinas Trabajar CORE</u> 42 min	27 <u>Nueva GAP con Step</u> 38 min	28 <u>Pilates de Pie con Mancuernas</u> 30 min	29 <u>Full Body Bandas + Cardio Rápido</u> 38 min	30 <u>Air Comba II + Abs Intesos</u> 34 min		