

Calendario Agosto



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1 <u>Fuerza Full Body Sin Impacto</u> 34 min	2 <u>Garrafa Hits + Cardio Hiit</u> 36 min	3 <u>Adelgaza y Tonifica Brazos</u> 38 min	4 <u>Clase GAP</u> 25 min	5 <u>Pilates Banda Elástica</u> 32 min	6 <u>Yoga Dinámico + Piscina</u> 34 min
7 <u>Nueva Fuerza Garrafa y Bandas</u> 42 min	8 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 32 min	9 <u>Full Body Poderoso</u> 40 min	10 <u>Fortalece Brazos, Hombros y Espalda</u> 36 min	11 <u>Tabata Fuerza- Cardio + Abs</u> 36 min	12 <u>Fusión Yoga y Pilates</u> 26 min	13 <u>Meditación + Deportes Familia</u> 30 min
14 <u>Brazos + Abs + Cardio Hiit</u> 34 min	15 <u>Reduce Volumen Piernas</u> 38 min	16 <u>Rollitos de Pie + Cardio Palo</u> 38 min	17 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 40 min	18 <u>Baile Estilo Latino</u> 30 min	19 <u>Fortalece y Estiliza</u> 44 min	20 <u>Yoga Familia + Pranayama</u> 32 min
21 <u>Cardio + Sentadillas + Nueva Abs</u> 36 min	22 <u>Moldea y Eleva Glúteos</u> 34 min	23 <u>Cardio Cintura + Summer Abs</u> 38 min	24 <u>Adelgaza Cintura y Rollitos Espalda</u> 34 min	25 <u>Estiliza Glúteos y Piernas</u> 30 min	26 <u>Cardio Sin Saltos 30</u> 26 min	27 <u>Yoga Abrir Corazón + Aventura</u> 50 min
28 <u>Piernas y Glúteos + Summer GAP</u> 34 min	29 <u>Full Body Adelgaza + Abs de Pie</u> 38 min	30 <u>Fortalece y Reduce Cintura</u> 36 min	31 <u>Kickboxing Poderoso</u> 32 min			