

Calendario Septiembre



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---|--|--|---|--|---|---|
| | | | | 1 <u>Moviliza y Fortalece Articulaciones</u> 36 min | 2 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 26 min | 3 <u>Yoga Facial Antiaging</u> 18 min |
| 4 <u>Potencia Resistencia Cardiovascular</u> 36 min | 5 <u>Glúteos Firmes y Piernas Bonitas</u> 38 min | 6 <u>Pilates Mat Principiantes</u> 38 min | 7 <u>Reduce Cintura ABS de Pie</u> 36 min | 8 <u>PW Country + Estiramiento Completo</u> 36 min | 9 <u>Iniciación Yoga</u> 40 min | 10 <u>Como No Abandonar Rutinas</u> 28 min |
| 11 <u>Divertido Cardio Sin Saltos</u> 26 min | 12 <u>Fortalece Abdomen y Piernas</u> 32 min | 13 <u>Pilates Mat Tren Inferior</u> 30 min | 14 <u>Moldea y Fortalece Brazos</u> 40 min | 15 <u>Tonifica Todo Cuerpo Estilo Barre</u> 42 min | 16 <u>Yin Yoga Caderas</u> 28 min | 17 <u>Aprende Técnica Hipopresivos</u> 32 min |
| 18 <u>Power Walking Con Palo</u> 52 min | 19 <u>Define y Moldea Piernas</u> 40 min | 20 <u>Pilates Con Pesas + Baile</u> 48 min | 21 <u>Pecho, Hombros y Espalda Bonitos</u> 42 min | 22 <u>Full Body + Cardio Sin Saltos</u> 50 min | 23 <u>Yoga Flow + Meditación Estrés</u> 40 min | 24 <u>Alimentación Consciente y Meditación</u> 16 min |
| 25 <u>Baile y Tonifica Todo Tu Cuerpo</u> 60 min | 26 <u>Glúteos y Piernas Fuertes y Bonitos</u> 50 min | 27 <u>Fortalece Centro Pilates</u> 52 min | 28 <u>Cardio Quemagrasas + Brazos</u> 54 min | 29 <u>Full Body Estilo Barre + Dance Latino</u> 60 min | 30 <u>Nuevo Power Yoga</u> 40 min | |