

Calendario Septiembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 <u>Cardio Sin Saltos 50 Min</u> 60 min	2 <u>Megacombo #35 Mix Barre</u> 68 min	3 <u>Hatha Yoga Principiantes</u> 48 min
4 <u>Endurece y Adelgaza Piernas</u> 62 min	5 <u>Megacombo #9 Mix Fuerza y Cardio</u> 66 min	6 <u>Cardio Box + Abdominales</u> 52 min	7 <u>Tonifica Brazos, Pecho y Espalda</u> 60 min	8 <u>Power Walking con Pesas + Air Comba</u> 58 min	9 <u>Glúteos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 56 min	10 <u>Yin Yoga Caderas</u> 36 min
11 <u>Nueva Menopausia Glúteos y Cintura</u> 54 min	12 <u>Megacombo#33 Step+Abs+Cardio Tbt</u> 68 min	13 <u>Fuerza Pesa Rusa + Cardio Kickboxing</u> 60 min	14 <u>Cintura, Rollitos, Biceps y Triceps</u> 60 min	15 <u>MC#3 Endurece Piernas y Glúteos</u> 60 min	16 <u>Tonifica Todo Cuerpo Palo y Fitball</u> 56 min	17 <u>Nueva Movilidad y Estiramiento</u> 25 min
18 <u>Potente Full Body + Nueva Kickboxing</u> 64 min	19 <u>Piernas Fuertes y Definidas</u> 62 min	20 <u>Full Body Multimaterial</u> 54 min	21 <u>Moldea Brazos, Hombros y Cintura</u> 68 min	22 <u>Barre + Aeróbic y Tonificación</u> 56 min	23 <u>Estiramiento 10' + Nuevo Power Yoga</u> 50 min	24 <u>Yoga Flow Espalda y Abdomen</u> 30 min
25 <u>Nuevo Tonificar Full Body+ Aeróbic</u> 64 min	26 <u>Fortalece Glúteos, Abdomen y Piernas</u> 60 min	27 <u>Ponte en Forma Bailando</u> 60 min	28 <u>Brazos y Cintura Fuertes y Bonitos</u> 60 min	29 <u>AMRAP Quemagrasa + CardioBox</u> 54 min	30 <u>Baile + Fusión Yoga-Pilates</u> 46 min	