

# Calendario Noviembre



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1 <u>Gimnasia Suave En Silla</u> 24 min	2 <u>Cardio Con Palo Sin Saltos</u> 32 min	3 <u>Mejora Tu Movilidad y Coordinación</u> 37 min	4 <u>Movilidad y Estiramiento Completo</u> 38 min	5 <u>¡Que No Te Limiten Tus Creencias!</u> 13 min
6 <u>Power Walking Música Disco</u> 32 min	7 <u>Glúteos y Piernas Fuertes y Bonitas</u> 31 min	8 <u>Conociendo Método Pilates</u> 50 min	9 <u>Fortalece Todo Cuerpo Poca Carga</u> 38 min	10 <u>Mejora Postura y Resistencia</u> 44 min	11 <u>Nuevo Yoga en Silla</u> 34 min	12 <u>Aprende Básicos Bachata</u> 10 min
13 <u>Entrenamiento Completo Fuerza</u> 36 min	14 <u>Cardio Box + Abs</u> 39 min	15 <u>Pilates De Pie y Mancuernas</u> 44 min	16 <u>Adelgaza Brazos y Abdomen</u> 43 min	17 <u>Entrenamiento Completo Cardio Fuerza</u> 50 min	18 <u>Hatha Yoga Principiantes</u> 48 min	19 <u>Relaja y Elimina Arrugas Rodillo</u> 18 min
20 <u>Chute Endorfinas Arrancar La Semana</u> 49 min	21 <u>Potencia Glúteos y Planchas Prin.</u> 42 min	22 <u>Fortalece y Reduce Cintura</u> 53 min	23 <u>Moldea Brazos y Espalda</u> 48 min	24 <u>Cardio Barre + Tonificación</u> 50 min	25 <u>Yin Yoga + Meditación</u> 50 min	26 <u>¿Cómo Mantener La Motivación?</u> 14 min
27 <u>Power Walking Quemagrasa + Abs</u> 57 min	28 <u>Endurece Glúteos, Abs y Piernas</u> 47 min	29 <u>x2 Cardio con Palo Sin Impacto</u> 59 min	30 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 57 min			