

Calendario Diciembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 <u>Aerobic + Tonificación + 2xAbs</u> 64 min	2 <u>Cardio + Pilates Mancuernas</u> 50 min	3 <u>Yoga Principiantes + Facial</u> 58 min
4 <u>Mega 41. Fortalece Brazos y Abdomen</u> 57 min	5 <u>Moldea Glúteos y Estiliza Piernas</u> 55 min	6 <u>Full Body Circuito + Cardio Box</u> 60 min	7 <u>Pilates con Palo + Cardio Cintura</u> 56 min	8 <u>Tonifica Full Body + Baile Mixto</u> 57 min	9 <u>Power Walking Hiit + Relajación</u> 60 min	10 <u>ECM 35 min + Aventura Familia</u> 53 min
11 <u>Mega 45. Aeróbic y Tonif + 2Hiits</u> 53 min	12 <u>Walk & Tone + Step con Mancuernas</u> 58 min	13 <u>Cardio Box con Mancuernas 50'</u> 54 min	14 <u>Brazos Poderosos + Abs Firmes</u> 64 min	15 <u>Cardio Quemagrasas 50'</u> 50 min	16 <u>PW Country + Músculos Menopausia</u> 56 min	17 <u>Yoga Dinámico + Aventura Familia II</u> 62 min
18 <u>Mega 47. Barre + Reto 8 + Pilates</u> 61 min	19 <u>Endurece y Eleva Glúteos</u> 54 min	20 <u>Cardio 35' + Fusión Yoga y Pilates</u> 59 min	21 <u>Tonifica tu Abdomen y Brazos</u> 63 min	22 <u>GAP + Cardio Hiit</u> 63 min	23 <u>Flamenco + Full Body Pesas Ligeras</u> 50 min	24 <u>A relajarnos y disfrutar en familia!</u> 56 min
25 <u>¡Feliz Navidad Guapísima!</u> 56 min	26 <u>Mega 48. Reto 8 + Fitball + Baile</u> 57 min	27 <u>Walk & Tone + CORE + Cardio Hiit</u> 60 min	28 <u>Reduce Celulitis Piernas</u> 60 min	29 <u>Baila y Fortalee Tu Musculatura</u> 57 min	30 <u>Fitball Fullbody + Cardio Exprés</u> 54 min	31 <u>Despide año tranquilidad y armonia</u> 47 min