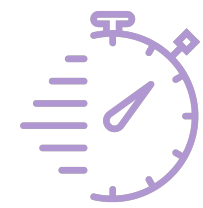


# Calendario Diciembre



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 <u>Moldea Figura</u> <u>Mancueras Ligeras</u> 38 min	2 <u>Cardio Sin Saltos 30'</u> 34 min	3 <u>Yoga Principiantes +</u> <u>Facial</u> 58 min
4 <u>Fortalece Brazos y</u> <u>Abdomen</u> 42 min	5 <u>Moldea Glúteos y</u> <u>Piernas</u> 39 min	6 <u>Full Body Circuito</u> <u>30'</u> 37 min	7 <u>Pilates con Palo +</u> <u>Isométricos</u> 37 min	8 <u>Tonifica Full Body</u> 32 min	9 <u>Cardio Box Tabata</u> 30 min	10 <u>ECM 35 min +</u> <u>Aventura Familia</u> 53 min
11 <u>Aeróbic + Tonificación</u> <u>+ Hiit Brazos</u> 42 min	12 <u>Walk &amp; Tone Piernas</u> <u>y Glúteos</u> 40 min	13 <u>Power Step + Cardio</u> <u>Hiit</u> 40 min	14 <u>Cardio Cintura +</u> <u>Reto 8</u> 40 min	15 <u>Mix de Bailes ¡Toma</u> <u>que Toma!</u> 40 min	16 <u>Fortalece Músculos</u> <u>Menopausia</u> 30 min	17 <u>Yoga Dinámico +</u> <u>Aventura Familia II</u> 62 min
18 <u>Barre con Mancuernas</u> <u>+ Reto 8</u> 35 min	19 <u>Glúteos Fuertes y</u> <u>Bonitos</u> 42 min	20 <u>Walk &amp; Tone Full</u> <u>Body</u> 42 min	21 <u>Abs + Fusion Yoga-</u> <u>Pilates</u> 37 min	22 <u>Fortalece Glúteos y</u> <u>Piernas</u> 32 min	23 <u>Full Body Pesas</u> <u>Ligeras</u> 30 min	24 <u>A relajarnos y</u> <u>disfrutar en familia!</u> 56 min
25 <u>¡Feliz Navidad</u> <u>Guapísima!</u> 36 min	26 <u>Reduce y Fortalece</u> <u>Cintura</u> 39 min	27 <u>Baile + Pesas + GAP</u> <u>exprés</u> 40 min	28 <u>Reduce la Celulitis</u> 34 min	29 <u>Cardio x2 = Hiit +</u> <u>Baile</u> 39 min	30 <u>Entrena Todo Cuerpo</u> <u>con Fitball</u> 30 min	31 <u>Despide año</u> <u>tranquilidad y armonia</u> 47 min