

Calendario Diciembre



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> 37 min	5 <u>Glúteos Firmes y Piernas Bonitas</u> 38 min	6 <u>Pilates Mat Principiantes</u> 37 min	7 <u>Reduce Cintura ABS de Pie</u> 37 min	8 <u>PW Country + Estiramiento Completo</u> 26 min	9 <u>Iniciación Yoga</u> 40 min	10 <u>Consejo + Baile + Aventura Familia 1</u> 46 min
11 <u>Divertido Cardio Sin Saltos</u> 27 min	12 <u>Fortalece Abdomen y Piernas</u> 28 min	13 <u>Pilates Mat Tren Inferior</u> 30 min	14 <u>Moldea y Fortalece Brazos</u> 44 min	15 <u>Tonifica Todo Cuerpo Estilo Barre</u> 42 min	16 <u>Yin Yoga Estirar y Relajar</u> 40 min	17 <u>Hipopresivos + Aventura Familia 2</u> 54 min
18 <u>Power Walking Con Palo</u> 53 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> 51 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> 42 min
25 <u>¡Feliz Navidad Guapísima!</u> 44 min	26 <u>Glúteos y Piernas Fuertes y Bonitos</u> 52 min	27 <u>Pilates + Full Body</u> 53 min	28 <u>Cardio Quemagrasas + Brazos</u> 54 min	29 <u>Full Body Estilo Barre + Dance Latino</u> 59 min	30 <u>Nuevo Yoga Fortalece Core</u> 52 min	31 <u>Meditación Corazón en Calma</u> 17 min