

Calendario Enero

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 <u>Mega 46. Tonifica y Adelgaza Piernas</u> 60 min	2 <u>Adelgaza y Tonifica Full Body</u> 52 min	3 <u>Kickboxing Cardio + Abs Bandas</u> 57 min	4 <u>Pilates Banda + CORE</u> 55 min	5 <u>Baila y Tonifica Todo Tu Cuerpo</u> 59 min	6 <u>Mix Estilos. Moldea Tu Cuerpo</u> 62 min	7 <u>Yoga Detox y Estiramiento Parejas</u> 47 min
8 <u>Nuevo Cardio Sin Saltos 50</u> 60 min	9 <u>Entrenamiento Fuerza + Cardio Palo</u> 64 min	10 <u>Mega16. Reduce y Fortalece Cintura</u> 64 min	11 <u>Tonifica Brazos, Abdomen y Espalda</u> 52 min	12 <u>Yoga-Pilates Fusion</u> 50 min	13 <u>Power Walking Grabación Directo</u> 70 min	14 <u>Soft Yoga + Salsa</u> 56 min
15 <u>Nuevo Circuito Fuerza + Cardio Hiit</u> 60 min	16 <u>Endurece Glúteos y Moldea Piernas</u> 60 min	17 <u>Baile + Pesas + Abs Palo</u> 56 min	18 <u>Fortalece Brazos, Hombros y Espalda</u> 54 min	19 <u>Full Body + Kickboxing Poderosos</u> 63 min	20 <u>Pilates Mancuernas + Baile Disco</u> 61 min	21 <u>Yoga Abdomen Fuerte + Meditación</u> 38 min
22 <u>Fuerza + Cardio + Nuevo Abs de Pie</u> 61 min	23 <u>Cardio Sin Saltos 50min</u> 56 min	24 <u>Full Body Garrafa y Bandas + Fitball</u> 67 min	25 <u>Adelgaza Brazos y Rollitos Espalda</u> 55 min	26 <u>Aeróbic + Tonificación + Abs</u> 54 min	27 <u>PW Hiit + Fusion Yoga-Pilates</u> 54 min	28 <u>Movilidad, Estiramiento, Respiración</u> 56 min
29 <u>2xTabata. Fuerza y Nuevo Cardio</u> 52 min	30 <u>GAP Pesa Rusa + Baile</u> 50 min	31 <u>Entrenamiento Completo Todo Cuerpo</u> 50 min				