

Calendario Febrero

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 <u>Cardio Box Mancuernas + Abdominales</u> 52 min	2 <u>Aeróbic + Step + Tonificación</u> 58 min	3 <u>Power Walking + Movilidad</u> 63 min	4 <u>Nuevo Estiramiento + Yoga Facial</u> 48 min
5 <u>Chute de Endorfinas Comenzar Semana</u> 57 min	6 <u>Reduce Piernas y Tonifica Glúteos</u> 58 min	7 <u>Cardio Sin Saltos 50</u> 54 min	8 <u>Brazos, Pecho y Espalda Tonificados</u> 59 min	9 <u>Barre + Baile Cintura y Brazos</u> 61 min	10 <u>GAP + Power Walking Palo</u> 50 min	11 <u>Yoga Flow Espalda y Abdomen</u> 30 min
12 <u>Nuevo Fuerza x 2 + C Quemagrasas</u> 65 min	13 <u>Moldea Glúteos y Cintura</u> 67 min	14 <u>Tonificar Full Body + Cardio 30</u> 57 min	15 <u>Reduce Cintura y Fortalece Brazos</u> 66 min	16 <u>Cardio Kickboxing 50 Con Mancuernas</u> 50 min	17 <u>Endurece Glúteos y Estiliza Piernas</u> 58 min	18 <u>Hatha Yoga Principiantes</u> 48 min
19 <u>AMRAP + Nuevo Power Walking</u> 58 min	20 <u>Glúteos y Abs Fuertes y Definidos</u> 63 min	21 <u>Maravilloso Mix Fuerza y Cardio</u> 64 min	22 <u>Brazos Fuertes y Bonitos</u> 65 min	23 <u>Baile Latino + Fitball + Yoguilates</u> 66 min	24 <u>Cardio Barre + Fortalecer Espalda</u> 55 min	25 <u>Yin Yoga Relax Total</u> 40 min
26 <u>Nuevo Pilates Bandas + Triceps + Cardio</u> 59 min	27 <u>Reduce Volúmen Piernas</u> 67 min	28 <u>Full Body Multimaterial</u> 54 min	29 <u>Baila y Tonifica Todo Tu Cuerpo</u> 63 min			