

Calendario Marzo



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 <u>Articulaciones Fuertes. Gim Silla</u> 40 min	2 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 35 min	3 <u>Yoga Facil Antiaging</u> 18 min
4 <u>Potencia Resistencia Cardiovascular</u> 43 min	5 <u>Fortalece Glúteos y Piernas</u> 38 min	6 <u>Mi Primera Clase de Pilates</u> 50 min	7 <u>Mejora Coordinación y Postura</u> 35 min	8 <u>Cardio Silla + Baile Sin Impacto</u> 34 min	9 <u>Movilidad y Estiramiento</u> 38 min	10 <u>Clase Corta de Salsa Individual</u> 14 min
11 <u>Power Walking Disco.Tonificación 10'</u> 42 min	12 <u>Moldea Glúteos y Piernas</u> 40 min	13 <u>Baila y Estiliza Tu Musculatura</u> 40 min	14 <u>Adelgaza Cintura y Rollitos</u> 36 min	15 <u>BARRE + Estiramiento Completo Silla</u> 42 min	16 <u>Yoga Aumentar Flexibilidad</u> 30 min	17 <u>Clase Iniciación Hipopresivos</u> 32 min
18 <u>Pierde Peso Caminando Casa</u> 49 min	19 <u>Cardio 30' + Glúteos Bandas</u> 50 min	20 <u>Pilates Mancuernas + Baile Latino</u> 53 min	21 <u>Tonifica Brazos, Abdomen y Espalda</u> 45 min	22 <u>Full Body Sin Impacto + C Box</u> 56 min	23 <u>Relajación Profunda Yin Yoga</u> 40 min	24 <u>Alimentación Consciente y Meditación</u> 16 min
25 <u>Nuevo Power Walking + Tonificación</u> 63 min	26 <u>Tonifica Glúteos, Abs y Piernas</u> 50 min	27 <u>CORE + Pilates con Bandas</u> 53 min	28 <u>Cardio 24' + Brazos, Espalda y Abs</u> 54 min	29 <u>Full Body Sin Impacto + Baile Latino</u> 60 min	30 <u>Fortalece Tu Musculatura con Yoga</u> 40 min	31 <u>Meditación Guiada 10'</u> 10 min