

Calendario Abril

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 <u>Fortalece y Moldea Brazos</u> 60 min	2 <u>Clase Completa GAP</u> 52 min	3 <u>Combo Estupendo Fuerza + Cardio</u> 63 min	4 <u>Kickboxing Mancuernas + Cardio Hiit</u> 65 min	5 <u>Baila y Tonifica Tu Musculatura</u> 59 min	6 <u>Power Walking + Abs de Pie</u> 56 min	7 <u>ECM 4 + Meditación Río</u> 36 min
8 <u>Tonificar Full Body + Nuevo Abs 8</u> 59 min	9 <u>Potencia Glúteos y Estiliza Piernas</u> 58 min	10 <u>Reduce Flacidez y Quema Grasa</u> 59 min	11 <u>Moldea Brazos, Hombros y Espalda</u> 57 min	12 <u>Adelgaza Full Body + Abdominales</u> 57 min	13 <u>Pilates + Baile Quema Grasas</u> 55 min	14 <u>Yoga Aumentar Confianza</u> 40 min
15 <u>Fuerza + Equilibrio + Flexibilidad</u> 55 min	16 <u>Reduce Volumen Piernas</u> 56 min	17 <u>Tonificar Todo Cuerpo + Aeróbic</u> 64 min	18 <u>Cardio Box Con Lastres y Pesas</u> 50 min	19 <u>Cardio Sin Saltos 50 Min</u> 50 min	20 <u>BARRE Tonificación y Cardio</u> 57 min	21 <u>Yoga Brazos y Abdomen</u> 26 min
22 <u>Tonificación + Cardio Menopausia</u> 60 min	23 <u>Tonifica Glúteos y Piernas</u> 58 min	24 <u>Fuerza Full Body + Cardio Rápido</u> 62 min	25 <u>Reduce Cintura y Rollitos Espalda</u> 65 min	26 <u>Combo Baile + Pesas</u> 54 min	27 <u>Fortalece Brazos y Abdomen</u> 68 min	28 <u>Estiramiento y Relajación Profunda</u> 40 min
29 <u>Combo Fitball + Pesas y Cardio Hiit</u> 54 min	30 <u>Glúteos y Piernas Fuertes y Bonitos</u> 57 min					