

Calendario Junio



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 <u>Nuevo Walk & Tone</u> 39 min	2 <u>Adelgaza Piernas</u> 39 min	3 <u>Fuerza Full Body Sin Impacto</u> 40 min	4 <u>Reto Brazos x2 + Cardio Flamenco</u> 38 min	5 <u>Cardio Estilo BARRE</u> 34 min	6 <u>Power Walking con Mancuernas</u> 33 min	7 <u>Fluye con la Música y Disfruta</u> 25 min
8 <u>Tabata Quemagrasa + Air Comba</u> 42 min	9 <u>Estiliza Piernas y Abdomen</u> 40 min	10 <u>Tonificar Full Body 30'</u> 37 min	11 <u>Pilates en Pared + Rollitos Espalda</u> 39 min	12 <u>Fuerza Menopausia Glúteos y Piernas</u> 38 min	13 <u>Reduce Volumen Bailando</u> 42 min	14 <u>Yin Yoga Estiramiento Profundo</u> 40 min
15 <u>Nuevo Fusión Yoga- Pilates</u> 30 min	16 <u>Potencia Glúteos y Fortalece Abdomen</u> 42 min	17 <u>Power Step + Cardio Quemagrasas</u> 39 min	18 <u>Fortalece Brazos, Hombros y Espalda</u> 43 min	19 <u>Cardio Tabata 30'</u> 36 min	20 <u>Piernas Palo + Fullbody Fitball</u> 45 min	21 <u>Estiramiento y Relajación + Piscina</u> 40 min
22 <u>Summer Hits'24 + Brazos Fuertes</u> 42 min	23 <u>GAP con Step y Pesa Rusa</u> 32 min	24 <u>Aeróbic + Tonificación</u> 35 min	25 <u>Rutina Fuerza Sin Impacto</u> 35 min	26 <u>Power Walking con Mancuernas</u> 38 min	27 <u>Barre Pesas + Espalda Bandas</u> 45 min	28 <u>Yoga Flow Espalda y Abdomen</u> 30 min
29 <u>Combo Fuerza + Summer Hits '24 HIIT</u> 34 min	30 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 44 min	31 <u>Cardio Kickboxing con Pesas</u> 40 min				