

Calendario Julio

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 <u>Nuevo Walk & Tone + Tabata Full Body</u> 61 min	2 <u>Adelgaza y Estiliza Piernas</u> 58 min	3 <u>Full Body Sin Impacto + Air Comba</u> 59 min	4 <u>Reto 8 Tren Superior + Kickboxing</u> 62 min	5 <u>Barre + Power Walking Mancuernas</u> 53 min	6 <u>Aerobic Cardio Dance</u> 50 min	7 <u>Fluye con la Música y Disfruta</u> 25 min
8 <u>Nueva Rutina GAP + Cardio Hiit</u> 61 min	9 <u>Cardio 50' + Abs Isométricos</u> 61 min	10 <u>Combo Fuerza + Cardio Tabata</u> 62 min	11 <u>3 Rutinas Fortalecer Tu Espalda</u> 60 min	12 <u>Fuerza Glúteos y Piernas + Baile</u> 65 min	13 <u>PW Mancuernas + Cardio Flamenco</u> 54 min	14 <u>Yin Yoga Estiramiento Profundo</u> 40 min
15 <u>Fusion Yoga y Pilates + Barre</u> 67 min	16 <u>Potencia Glúteos y Fortalece Abdomen</u> 62 min	17 <u>Baile + Pesas + Quemagrasas</u> 63 min	18 <u>Tonifica Brazos, Hombros y Espalda</u> 62 min	19 <u>Cardio Sin Saltos 50'</u> 54 min	20 <u>Fitball Full Body + Pilates</u> 50 min	21 <u>Estiramiento y Relajación + Piscina</u> 40 min
22 <u>Summer Hits 2024 + Brazos Fuertes</u> 60 min	23 <u>GAP con Step + Cardio Tabata</u> 56 min	24 <u>Cardio Box + Abdominales</u> 52 min	25 <u>Aerobic + Tonificación Full Body</u> 63 min	26 <u>Full Body Multimaterial</u> 54 min	27 <u>Endurece Piernas y Glúteos</u> 53 min	28 <u>Yoga Flow Espalda y Abdomen</u> 30 min
29 <u>Fuerza + Abs + Summer Hits Hiit</u> 62 min	30 <u>Baila y Moldea Tu Musculatura</u> 56 min	31 <u>Combo Fuerza + Kickboxing</u> 58 min				