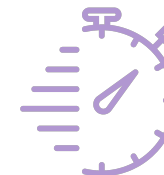


Calendario octubre



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 <u>Cardio Box + Tonificación</u> 43 min	2 <u>Full Body STEP A&T</u> 36 min	3 <u>Fusión Yoga y Pilates</u> 40 min	4 <u>Yoga Detox</u> 40 min
5 <u>Fuerza + Cardio Hiit</u> 41 min	6 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 40 min	7 <u>Pilates Pared: Estiliza Musculatura</u> 37 min	8 <u>Brazos y Abdomen Poderosos</u> 38 min	9 <u>BARRE Tono con Bandas</u> 40 min	10 <u>Power Walking Quema Grasas</u> 42 min	11 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 26 min
12 <u>Fuerza Entrenamiento de Pie</u> 36 min	13 <u>Moldea Aductores y Abdomen</u> 37 min	14 <u>Tono Full Body + Cardio Hiit</u> 39 min	15 <u>Fortalece Brazos, Hombros y Espalda</u> 32 min	16 <u>Cardio Poderosos x 2</u> 24 min	17 <u>Bachata + BARRE con Pesas</u> 39 min	18 <u>Yoga Fortalecer Abdomen</u> 26 min
19 <u>Fuerza Todo el Cuerpo</u> 36 min	20 <u>Glúteos, Piernas y Abdomen</u> 36 min	21 <u>Cardio Táбата 20'-10'</u> 42 min	22 <u>Adelgaza Brazos y Cintura</u> 43 min	23 <u>Combo Fuerza y Cardio</u> 39 min	24 <u>Pilates con Mancuernas</u> 33 min	25 <u>Yin Yoga. Estiramiento y Relajación</u> 40 min
26 <u>Fuerza Multiseries</u> 37 min	27 <u>Fortalece CORE</u> 43 min	28 <u>Fuerza Todo el Cuerpo</u> 40 min	29 <u>Pilates y Abs con Palo</u> 41 min	30 <u>Cardio Hiit Con/Sin Saltos</u> 36 min	31 <u>Fortalece Brazos y Abdomen</u> 38 min	