

Calendario octubre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 <u>Fortalece Brazos, Hombros y Espalda</u> 59 min	2 <u>Power Walking Hiit</u> 50 56 min	3 <u>Bachata 1 + Yogalates</u> 50 min	4 <u>Yoga Detox</u> 40 min
5 <u>Fuerza Full Body + Cardio Hiit</u> 60 min	6 <u>Endurece Glúteos y Piernas</u> 60 min	7 <u>Reduce Cintura y Mejora Postura</u> 62 min	8 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Bonitos</u> 58 min	9 <u>BARRE: Bandas + Cardio</u> 60 min	10 <u>Caminata Poderosa Quema Grasas</u> 53 min	11 <u>Estiramiento Cadenas Musculares</u> 26 min
12 <u>Fuerza Full Body + Cardio Hiit</u> 55 min	13 <u>Moldea Muslos y Abdomen</u> 58 min	14 <u>Entrenamiento Completo Pesas</u> 55 min	15 <u>Estiliza Brazos y Cintura</u> 56 min	16 <u>Cardio Sin Saltos</u> 50' 52 min	17 <u>BARRE Tono + Pilates Bandas</u> 55 min	18 <u>Yoga Fortalecer Abdomen</u> 26 min
19 <u>Combo Fuerza + Cardio Rápido</u> 54 min	20 <u>Abdomen, Glúteos y Piernas</u> 61 min	21 <u>Tono + Cardio Tábata</u> 54 min	22 <u>Cardio Box Mancuernas + Abs</u> 52 min	23 <u>Fusión Baile + Tonificación</u> 58 min	24 <u>Pilates Pesas + PW Hiit</u> 61 min	25 <u>Yin Yoga. Estiramiento y Relajación</u> 40 min
26 <u>Multiseries + Hiit + Abs</u> 62 min	27 <u>Fortalece CORE</u> 52 min	28 <u>Fuerza Todo el Cuerpo</u> 59 min	29 <u>Reduce Centímetros Cintura</u> 63 min	30 <u>Full Body Pesas + Kickboxing</u> 50 min	31 <u>Step Cardio y Tonificación</u> 61 min	