

Calendario octubre



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1 <u>Entrenamiento Suave</u> <u>Todo Cuerpo</u> 30 min	2 <u>Combo Cardio +</u> <u>Tonificación Suave</u> 32 min	3 <u>Yoga en Silla</u> 34 min	4 <u>Masaje Facial</u> <u>Reafirmante</u> 18 min
5 <u>Caminata Poderosa</u> <u>Casa</u> 42 min	6 <u>Fortalece Tren</u> <u>Inferior</u> 42 min	7 <u>Entrena Mente y</u> <u>Cuerpo</u> 42 min	8 <u>Reduce y Tonifica</u> <u>Cintura</u> 39 min	9 <u>Fortalece Espalda y</u> <u>Hombros</u> 40 min	10 <u>Yoga Mejorar</u> <u>Flexibilidad</u> 30 min	11 <u>Estiramiento Exprés</u> <u>Despertar</u> 10 min
12 <u>PW + Cintura con</u> <u>Pesas</u> 45 min	13 <u>Tonifica Glúteos,</u> <u>Abs y Piernas</u> 42 min	14 <u>Fullbody Bandas y</u> <u>Cardio Sin Impacto</u> 45 min	15 <u>Brazos y Abdomen</u> <u>Fuertes y Bonitos</u> 48 min	16 <u>Tonifica Todo Cuerpo</u> <u>Palo y Pesas</u> 45 min	17 <u>Yoga Dinámico</u> 40 min	18 <u>Meditación y</u> <u>Estiramiento</u> 18 min
19 <u>PW Palo Brazos y</u> <u>Cintura</u> 50 min	20 <u>Endurece y</u> <u>Adelgaza Piernas</u> 51 min	21 <u>Fuerza + Cardio Sin</u> <u>Saltos</u> 45 min	22 <u>Reafirma Brazos,</u> <u>Espalda y Abdomen</u> 58 min	23 <u>Fuerza Full Body +</u> <u>Cardio Box</u> 56 min	24 <u>Estiramiento</u> <u>Cadenas Musculares</u> 48 min	25 <u>Creencias Limitantes</u> 13 min
26 <u>Tono + Cardio Sin</u> <u>Saltos</u> 57 min	27 <u>Eleva Glúteos y</u> <u>Estiliza Piernas</u> 60 min	28 <u>Cardio + Movilidad +</u> <u>Fuerza</u> 54 min	29 <u>Brazos y Cintura Tono</u> <u>y Cardio</u> 52 min	30 <u>Clase Completa</u> <u>BARRE</u> 60 min	31 <u>Yoga Reduce Nivel</u> <u>Estrés</u> 30 min	