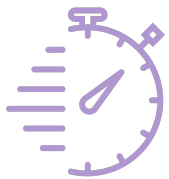
Calendario noviembre



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1 Yoga Fortalecer Espalda 28 min
2 Rutina Fuerza Todo Cuerpo 38 min	3 CORE: Glúteos y Abdomen 40 min	4 Cardio Kickboxing Quema Grasas 39 min	5 Brazos Fuertes y Bonitos 42 min	6 Combo Aeróbic y Tonificación 43 min	7 Cardio Exprés Palo + Oblicuos 39 min	8 Pranayama + ECM 39 min
9 Fuerza Multiseries 45 min	10 Adelgaza Volumen Piernas 41 min	11 Fuerza Full Body 37 min	12 Fortalece Brazos y Abdomen 38 min	13 Glúteos, Piernas y Abs con Fitball 40 min	14 Baila y Moldea Tu Musculatura 30 min	15 Rutina Corta Movilidad 13 min
16 Fuerza + Hiit Quema Grasas 38 min	17 Walk & Tone Tren Inferior 36 min	18 Pilates y Abdominales con Palo 37 min	19 Reduce Espalda y Cintura 36 min	20 Tonifica Glúteos y Piernas 36 min	21 Power Step + Reto Triceps 36 min	22 Yoga Liberar Caderas 46 min
23 Fuerza Full Body 37 min	24 Glúteos y Piernas Poderosos 36 min	25 Kickboxing Quema Grasas 40' 40 min	26 Pilates Mancuernas 36 min	27 Cardio Sin Saltos 30' 30 min	28 Pecho, Brazos y Espalda 38 min	29 Yoga Detox y Meditación 53 min
30 Full Body Adelgaza y Tonifica 45 min						

SIÉNTETE JOVEN
EJERCICIO Y DIVERSIÓN EN CASA