Calendario noviembre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1 Yoga Fortalecer Espalda 28 min
2 Fuerza + Cardio Palo 62 min	3 CORE y Piernas Multimaterial 56 min	4 Cardio Box + Abs 58 min	5 Reafirma y Moldea Pecho y Brazos 62 min	6 Fusión Aeróbic y Pesas 56 min	7 PW + Abs Latinos 61 min	8 Pranayama + ECM 49 min
9 Fuerza Multiseries + Cardio Hiit 57 min	10 Estiliza Piernas, Glúteos y Abdomen 59 min	11 Combo Fuerza y Cardio 60 min	12 Tonifica Brazos y Espalda 60 min	13 Entrenamiento Completo Fitball 61 min	14 Fusión Yoga y Pilates 50 min	15 Rutina Corta Movilidad 13 min
16 Adelgaza y Tonifica Full Body 63 min	17 Tonifica Glúteos, Abs y Piernas 60 min	18 Pilates, Abs y Cardio con Palo 54 min	19 Brazos Fuertes y Bonitos 58 min	20 Cardio 50' + Extra Abs 57 min	21 Step & Tone Full Body 57 min	22 Yoga Liberar Caderas 46 min
23 Fuerza Full Body + Cardio 30' 64 min	24 Potencia y Eleva Glúteos y Piernas 62 min	25 Fortalece Brazos y Espalda 58 min	26 Clase Completa Pilates Pesas 56 min	27 Combo Fuerza + Baile Latino 60 min	28 Coordinación, Equilibrio y Fuerza 54 min	29 Yoga Detox y Meditación 53 min
30 Fuerza Todo Cuerpo + Abs 55 min						