Calendario noviembre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1 Alimentación Consciente y Meditación 16 min
2 Entrena Todo Cuerpo Silla 24 min	3 Cardio y Tonificación con Palo 30 min	4 Fortalece Abdomen y Espalda 35 min	5 Caminata Ritmo Música Disco 32 min	6 Gimnasia Silla con Bandas 40 min	7 Movilidad y Estiramiento 38 min	8 Aprende Hipopresivos 32 min
9 Cardio Suave + Abs de Pie 40 min	10 Endurece Glúteos y Piernas 34 min	11 Mejora Postura, Equilibrio y Fuerza 42 min	12 Brazos Fuertes y Bonitos 34 min	13 Fortalece Espalda 44 min	14 1a Clase de Yoga 40 min	15 Yoga Facial Antiaging 18 min
16 Chute Endorfinas Empezar Semana 47 min	17 Moldea y Tonifica Glúteos y Piernas 50 min	18 Baile + Yogalates 50 min	19 Adelgaza Brazos y Cintura 47 min	20 Disfruta Clase de Barre 54 min	21 Estiramiento Cadenas Musculares 26 min	22 Aprende Bailar Salsa 14 min
23 Fuerza + Cardio Sin Impacto 58 min	24 Tonifica Glúteos, Abs y Piernas 58 min	25 Cardio Palo + PW Pesas 57 min	26 Pecho, Brazos y Espalda 60 min	27 Cardio Sin Saltos 50' 55 min	28 Fusión Yoga y Pilates 26 min	29 Meditación Sonido Agua 53 min
30 Walk & Tone Full Body + Abs 61 min						

SIÉNTETE JOVEN
EJERCICIO Y DIVERSIÓN EN CASA