

Calendario Septiembre



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 <u>Aerobic años 80' + Tonificación</u> 28 min	2 <u>Cintura y Rollitos Espalda</u> 42 min	3 <u>Hatha Yoga Principiantes</u> 48 min
4 <u>Nuevo Cardio Reducir Piernas</u> 34 min	5 <u>Power Walking con Pesas</u> 42 min	6 <u>Baile Adelgaza Brazos y Cintura</u> 34 min	7 <u>Tonifica Brazos, Pecho y Espalda</u> 38 min	8 <u>Full Body Fitball + Air Comba</u> 40 min	9 <u>Tonifica Glúteos, Abdomen y Piernas</u> 28 min	10 <u>Yin Yoga Caderas</u> 40 min
11 <u>Nueva Menopausia Glúteos y Cintura</u> 38 min	12 <u>Cardio Tabata Kickboxing</u> 42 min	13 <u>Entrenamiento Completo Fuerza</u> 30 min	14 <u>Fortalece Bíceps y Tríceps</u> 36 min	15 <u>Cardio Quemagrasas 30'</u> 24 min	16 <u>Tonifica Todo Cuerpo Sin Saltar</u> 30 min	17 <u>Nuevo Movilidad y Estiramiento</u> 24 min
18 <u>Nuevo y Explosivo Cardio Kickboxing</u> 38 min	19 <u>GAP Step y Pesa Rusa</u> 32 min	20 <u>Combo Intenso Fuerza + Cardio</u> 40 min	21 <u>Moldea Brazos y Espalda</u> 42 min	22 <u>Full Body Estilo Barre</u> 36 min	23 <u>Nuevo Power Yoga</u> 40 min	24 <u>Yoga Flow Espalda y Abdomen</u> 30 min
25 <u>Nuevo Tonificar Fullbody Sin Impacto</u> 40 min	26 <u>Fortalece Glúteos, Abdomen y Piernas</u> 46 min	27 <u>Cardio HIIT + Abs Isométricos</u> 32 min	28 <u>Brazos Delgados y Abdomen Plano</u> 30 min	29 <u>AMRAP Quemagrasa</u> 40 min	30 <u>Fusión Yoga-Pilates</u> 24 min	