

# Plan de la Semana

## 23/10

*Lunes*

*Flexibilidad*

✓ Flexi Espalda

*Martes*

*Tonificación*

✓ Calentamiento  
✓ Ballet Fit  
✓ Cool Down

*Miércoles*

*Clase en directo*

✓ Google Meet

*Jueves*

*Coreografía*

Calentamiento  
✓ Man with the Golden  
✓ Arm  
✓ Cool Down

*Viernes*

*Técnica*

✓ Calentamiento  
✓ Shimmies 1  
✓ Shimmies 2

*Sábado*

*Coreografía*

✓ Calentamiento  
✓ Dead in the Water  
✓ Cool Down

*\*\*Acuérdate de descansar por lo menos 1 vez /semana.*