

Plan de la Semana 30/10

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Look But Don't Touch
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Pilates
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Box Split

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ C'est Si Bon
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Candyman

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Caminatas Cruzadas
- ✓ Caminatas Laterales

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