

Plan de la Semana 20/11

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Heart is as Black
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Ballet Fit
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi Espalda

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Make Love to You
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Whatever Lola Wants

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Cambios de Peso
- ✓ Cross Taps

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