

Plan de la Semana

01/01

Lunes

Coreografía

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

Martes

Tonificación

- ✓ Sexy Pilates

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ 1h Flexi

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Man With the
- ✓ Golden Arm
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Musicalidad

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Básicos de Floorwork
- ✓ Cool Down

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