

Plan de la Semana

04/12

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ He's a Dream
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Pilates
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi Front Split

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Sexy Silk
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Ballet Fit & Stripper

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Caminata Diva
- ✓ Caminata Showgirl

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