

Plan de la Semana 11/12

Lunes

Coreografía

✓ That Man

Martes

Tonificación

✓ Ballet Fit

Miércoles

Flexibilidad

✓ Calentamiento
✓ Flexi Box Split
✓ Cool Down

Jueves

Coreografía

✓ Calentamiento
✓ Dead In The Water

Viernes

Clase de 1h

✓ Shimmies & Isolations

Sábado

Técnica

✓ Calentamiento
✓ Caminatas

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