

Plan de la Semana

08/01

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Never Tear us
- Apart
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Tone & Stretch

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Front Splits Rápido

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Bumps n Grinds
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Whatever Lola
- Wants

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Combo
- ✓ Cool Down

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