

Plan de la Semana

15/01

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Bad Guy 3
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Pilates
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Espalda

Jueves

Coreografía

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

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Fight With Dirty Hands

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Pas de Bouree
- ✓ Vuelta Rodilla Arriba

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