

Plan de la Semana

22/01

Lunes

Clase de 1h

✓ Tango Roxanne

Martes

Tonificación

✓ Tone & Stretch

Miércoles

Flexibilidad

✓ Box Splits

Jueves

Coreografía

✓ Calentamiento
✓ Man with the Golden
✓ Arm
✓ Cool Down

Viernes

Técnica

✓ Calentamiento
✓ Shimmies 1
✓ Shimmies 2

Sábado

Coreografía

✓ Calentamiento
✓ Dead in the Water
✓ Cool Down

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