

Plan de la Semana

29/01

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Just Give Me a Reason
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Tone & Cardio
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi Split

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ It's Raining Men
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Blue Drag

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Boa de Plumas
- ✓ Cross Taps

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