

# Plan de la Semana

## 04/03

Lunes

*Coreografía*

- ✓ Calentamiento
- ✓ Make Love to You
- ✓ Cool Down

Martes

*Tonificación*

- ✓ Piernas

Miércoles

*Flexibilidad*

- ✓ Flexi 1h

Jueves

*Coreografía*

- ✓ Calentamiento
- ✓ Fever
- ✓ Cool Down

Viernes

*Técnica*

- ✓ Calentamiento
- ✓ Vuelta Molino
- ✓ Vuelta Rodilla Arriba

Sábado

*Clase de 1h*

- ✓ Whatever Lola Wants

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