

Plan de la Semana

05/02

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Look But Don't Touch
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Ballet Fit
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Calentamiento
- ✓ Total cuerpo

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Feel Like I'm Drowning
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Bang Bang

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Combo 1
- ✓ Combo 2

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