

Plan de la Semana

12/02

Lunes

Coreografía

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

Martes

Tonificación

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

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi Espagat (Front Split)

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Black Coffee
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Please Mr Jailer

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Abanicos Basicos

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