

Plan de la Semana

18/03

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ The Stripper
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Ballet Fit

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Calentamiento
- ✓ Flexi Box Split
- ✓ Cool Down

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Dead In The Water

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Never Tear Us Apart

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Caminatas

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