

Plan de la Semana

22/04

Lunes

Coreografía

✓ Tempest Storm

Martes

Tonificación

✓ Ballet Fit

Miércoles

Clase de 1h

✓ Partition

Jueves

Coreografía

✓ Calentamiento

✓ Dead In The Water

Viernes

Flexibilidad

✓ Calentamiento

✓ Flexi Box Split

✓ Cool Down

Sábado

Técnica

✓ Calentamiento

✓ Caminatas

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