

Plan de la Semana

01/07

Lunes

Coreografía

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

Martes

Tonificación

- ✓ Tone & Cardio

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi Class 1h

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Bad Guy
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Diamonds Are A Girls Best Friend

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Floorwork
- ✓ Cool Down

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