

Plan de la Semana

22/07

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Saint James' Infirmary
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

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

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi Espalda

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Two Feet
- ✓ Estiramientos

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Whatever Lola Wants

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Combo Caminatas

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