

Plan de la Semana

08/07

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Black Coffee
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Ballet Fit
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Front Split

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Long Time Coming
- Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Diamonds are a Girls Best Friend

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Combo

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