

Plan de la Semana

19/08

Lunes

Coreografía

- ✓ Rihanna - Love on the Brain

Martes

Tonificación

- ✓ Ballet Fit

Miércoles

Clase 1h

- ✓ Crazy In Love

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Sexy Silk
- ✓ Cool Down

Viernes

Flexibilidad

- ✓ Flexi Front Split

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Caminata Diva
- ✓ Caminata Showgirl

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