

Plan de la Semana

16/09

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Sexy Silk
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Ballet Fit

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi 1h

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Nowadays
- ✓ Cool Down

Viernes

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Boa de Plumas

Sábado

Clase de 1h

- ✓ Lyrical Burlesque

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