

Plan de la Semana

23/09

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ The Stripper
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Tone & Flex

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Bumps n Grinds
- Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Young & Naive

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Boa & Guantes

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