

Plan de la Semana

30/09

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Sexy Silk
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

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

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi 1h

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Raining Men
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Exótica con Evita

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Bumps Básicos
- ✓ Grinds Básicos

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