

Plan de la Semana

07/10

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Two Feet
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Ballet Fit
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Box Splits

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Hub Caps & Tail Lights
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Blue Drag (Clásico)

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Boa de Plumas

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