

Plan de la Semana 21/10

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Cést Si Bon
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Tone & Stretch

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi Espalda

Jueves

Coreografía

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

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Sweet Dreams

Sábado

Técnica

- ✓ Brazos Bonitos

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