

# Plan de la Semana

## 4/11

Lunes

*Coreografía*

- ✓ Calentamiento
- ✓ Bad Guy 3
- ✓ Cool Down

Martes

*Tonificación*

- ✓ Tone & Stretch

Miércoles

*Flexibilidad*

- ✓ Calentamiento
- ✓ Box Splits

Jueves

*Coreografía*

- ✓ Calentamiento
- ✓ C'est Si Bon
- Cool Down

Viernes

*Clase de 1h*

- ✓ Puttin on the Ritz

Sábado

*Técnica*

- ✓ Calentamiento
- ✓ Técnica Stockings

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