

Plan de la Semana 25/11

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Dead In The Water

Martes

Tonificación

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

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Estiramientos

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Nowadays
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Big Bad Handsome Man

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Piruetas

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