

Plan de la Semana 16/12

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Bumps N Grinds
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Ballet Fit 1h

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Espalda

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Feels Like I'm Drowning
- ✓ Cool Down

Viernes

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Guantes & Boa

Sábado

Clase de 1h

- ✓ Santa Baby 2

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