

Plan de la Semana 20/01

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Make Love to You
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Piernas

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi 1h

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Fever
- ✓ Cool Down

Viernes

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Vuelta Molino
- ✓ Vuelta Rodilla Arriba

Sábado

Clase de 1h

- ✓ Whatever Lola Wants

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