

Plan de la Semana

01/12

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Just Give Me a Reason
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

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

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Flexi Split

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Two Feet
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ All The Good Girls
Go To Hell

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Cross Taps

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