

Plan de la Semana

22/12

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Bury a Friend
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Ballet Fit
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Middle Splits

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ For Strippers
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Mr Grinch

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Medias

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