

Plan de la Semana

05/01

Lunes

Coreografía

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

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Ballet Fit
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Estiramientos Total
Cuerpo

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Dead In The Water
- ✓ Estiramientos

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Shimmies &
Isolations

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Guantes

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