

# Plan de la Semana

## 16/02

Lunes

*Coreografía*

- ✓ Calentamiento
- ✓ The Stripper
- ✓ Cool Down

Martes

*Tonificación*

- ✓ Tone & Flex

Miércoles

*Flexibilidad*

- ✓ Flexi

Jueves

*Coreografía*

- ✓ Calentamiento
- ✓ Bumps n Grinds
- Cool Down

Viernes

*Clase de 1h*

- ✓ Young & Naive

Sábado

*Técnica*

- ✓ Calentamiento
- ✓ Boa & Guantes

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