

Plan de la Semana

06/04

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Long Time Coming
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Ballet Fit
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Calentamiento
- ✓ 30 Minutos
Estiramientos

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Raining Men
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Fishnets &
Cigarettes

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Cambios de Peso
- ✓ Cross Taps

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