

Plan de la Semana 20/04

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ The Stripper
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Ballet Fit
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Calentamiento
- ✓ Flexi Box Splits

Jueves

Coreografía

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

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Bumps n Grinds

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Técnica Stockings

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