

# Plan de la Semana

## 24/03

### Lunes

#### Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Saint James' Infirmary
- ✓ Cool Down

### Martes

#### Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Tone & Cardio
- ✓ Cool Down

### Miércoles

#### Flexibilidad

- ✓ Flexi Espalda

### Jueves

#### Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Two Feet
- ✓ Estiramientos

### Viernes

#### Clase de 1h

- ✓ Whatever Lola Wants

### Sábado

#### Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Combo Caminatas

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