

Plan de la Semana

05/05

Lunes

Coreografía

✓ Disturbia

Martes

Tonificación

✓ Ballet Fit

Miércoles

Flexibilidad

✓ Front Splits

Jueves

Coreografía

✓ Calentamiento

✓ C'est Si Bon

✓ Cool Down

Viernes

Técnica

✓ Calentamiento

✓ Combo 1

✓ Combo 2

Sábado

Clase de 1h

✓ Coreo Bastón

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