

# Plan de la Semana

## 19/05

### Lunes

#### Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Just Give Me a Reason
- ✓ Cool Down

### Martes

#### Tonificación

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

### Miércoles

#### Flexibilidad

- ✓ Flexi Split

### Jueves

#### Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Two Feet
- ✓ Cool Down

### Viernes

#### Clase de 1h

- ✓ All The Good Girls  
Go To Hell

### Sábado

#### Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Cross Taps

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