

Plan de la Semana

15/09

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ HubCaps & Tail Lights
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Ballet Fit

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Box Splits

Jueves

Coreografía

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

Viernes

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Cambio de peso
- ✓ Combo caminata

Sábado

Clase de 1h

- ✓ Cigarettes & Fishnets

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