

Plan de la Semana 22/09

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Bad Guy 3
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Tone & Stretch

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Calentamiento
- ✓ Box Splits

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ C'est Si Bon
- Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Bumps 'n Grinds

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Técnica Stockings

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