

Plan de la Semana 13/10

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Heart is as Black
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Tone & Stretch 1h

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Front Splits

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Cést Si Bon
- ✓ Cool Down

Viernes

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Pas de Bouree

Sábado

Clase de 1h

- ✓ Go Crazy.

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