

# Plan de la Semana

## 27/10

### Lunes

#### Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Fever
- ✓ Cool Down

### Martes

#### Tonificación

- ✓ Ballet Fit

### Miércoles

#### Flexibilidad

- ✓ Flexi Class 1h

### Jueves

#### Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Sexy Silk
- ✓ Cool Down

### Viernes

#### Clase de 1h

- ✓ Candyman

### Sábado

#### Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Combo Caminatas y
- ✓ Vueltas
- ✓ Cool Down

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