

Calendario Octubre



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1 Tu Primera Clase De Yoga 42 min
2 Perder Peso Bailando 22 min	3 Fortalece Todo Cuerpo 26 min	4 Gimnasia Suave Sin Impacto 30 min	5 Full Body con Banda y Silla 38 min	6 Cardio Dance 30 min	7 Estiramiento Cadenas Musculares 28 min	8 Calma Mente y La Ansiedad 10 min
9 Chute Endorfinas Iniciar La Semana 38 min	10 Piernas y Abdomen Fuertes 36 min	11 Pilates Mejora Postura Espalda 38 min	12 Tonifica Brazos y Abdominales 42 min	13 Ejercita Mente y Cuerpo 42 min	14 Yoga Reducir Estrés 30 min	15 Masaje Rodillo Jade + Posturas 32 min
16 Cardio Sin Saltos + Abs de Pie 48 min	17 Tonifica Todo Cuerpo Estilo Barre 36 min	18 Pilates con Palo 40 min	19 Fortalece Brazos y Espalda 36 min	20 Reduce Flacidez Músculos 50 min	21 Yoga Liberar Caderas 46 min	22 Meditación Estiramientos y Ansiedad 42 min
23 Nuevo Power Walking Hiit 54 min	24 Estiliza Piernas y Glúteos 58 min	25 Potencia Fuerza y Flexibilidad 52 min	26 Brazos Fuertes y Bonitos 48 min	27 Pilates Mancuernas + Bailes Mixtos 50 min	28 Yoga Detox 40 min	29 Meditación + 50 Cosas sobre mi 42 min
30 Nuevo Tonificar Estilo Barre + PW 58 min	31 Nueva Menopausia + Baile Latino 52 min					