



Calendario Abril



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 RUTINA 1/2 CORE - ABDOMEN FUERTE 10 min RUTINA 2/2 FUERZA PARA PIERNAS 20 min	2 CLASE DE GAP 40 min	3 TOTAL BODY TRAINING 20 min	4 CLASE DE BODYCOMBAT MIX 45 min	5 DESCANSO
6 CLASE DE ZUMBA 55 min	7 RUTINA 1/2 CORE ABDOMEN FUERTE 10 min RUTINA 2/2 FUERZA PARA BRAZOS 10 min	8 CLASE DE PILATES 50 min	9 RUTINA 1/2 ENTRENAMIENTO DE ABDOMINALES 10 min RUTINA 2/2 ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE PIERNA 20 min	10 CLASE FULLBODY STRONG 40 min	11 CLASE BODY BALANCE 50 min	12 DESCANSO
13 clase DANCE FITNESS 45 min	14 RUTINA 1/2 ENTRENAMIENTO DE ABDOMINALES 10 min RUTINA 2/2 ENTRENAMIENTO PARTE SUPERIOR 10 min	15 CLASE DE YOGA 60 min	16 RUTINA 1/2 ABDOMINALES FUERTES 🐘 RUTINA DE CORE 10 min RUTINA 2/2 ENTRENAMIENTO FUERZA para PIERNAS 20 min	17 CLASE DE BODYPUMP 50 min	18 CLASE HIPOPRESIVOS 30 min	19 DESCANSO
20 CLASE HIIT ALL CARDIO 55 min	21 RUTINA 1/2 RUTINA de ABDOMINALES 🐘 ABDOMEN FUERTE 10 min RUTINA 2/2 GANA FUERZA en la PARTE SUPERIOR 10 min	22 CLASE DE ZUMBA 50 min	23 Abdomen definido 8 min RUTINA de PIERNAS - ENTRENAMIENTO DE FUERZA 20 min	24 CLASE DE PILATES 50 min	25 RUTINA TODO EL CUERPO E INTENSIDADES 60 min	26 DESCANSO
27 CLASE DE GAP 45 min	28 RUTINA QUEMA GRASA 30 min	29 CLASE DE PILATES 50 min	30 CLASE FULL BODY 40 min			