



# Calendario Mayo



| Lunes                                 | Martes  | Miércoles                             | Jueves                               | Viernes                                    | Sábado                                      | Domingo  |
|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--|---|----------|
| 27                                    | 28  | 29                                    | 30                                   | 1  | 2   | 3        |
| <u>CLASE GAP</u><br><br>45 min        | <u>RUTINA QUEMA GRASA</u><br><br>30 min   | <u>CLASE DE PILATES</u><br><br>50 min | <u>CLASE FULL BODY</u><br><br>40 min | <u>CLASE DE HIPOPRESIVOS</u><br><br>20 min | <u>CLASE DE COSSFIT</u><br><br>55 min       | DESCANSO |
| 4                                     | 5   | 6                                     | 7                                    | 8  | 9   | 10       |
| <u>CLASE DE AERÓBIC</u><br><br>55 min | <u>RUTINA 1/2 ABDOMEN PLANO</u><br>10 min<br><u>RUTINA 2/2 HIIT SUPER INTENSO</u><br>20 min | <u>CLASE DE YOGA</u><br><br>50 min    | <u>CLASE DE GAP</u><br><br>40 min    | <u>CLASE DE BODY COMBAT</u><br><br>50 min  | <u>CLASE DE ZUMBA FITNESS</u><br><br>60 min | DESCANSO |