

Calendario *DICIEMBRE* PWT

COLOR

EMBARAZO Y POSPARTO

COLOR

CLASES NORMALES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6 - 12 DIC	FESTIVO	POWER GLUTEO	FESTIVO	XPRESS HIIT	(8 MIN) - ARMS ON FIRE
	FESTIVO	Hipopresivos	FESTIVO	CARDIO BOX	(8 MIN) - ESTIRA
13 - 19 DIC	PECHO & TRICEPS	FULL BODY	ESPALDA & BICEPS	POWER CROSS	(8 MIN) - POWER ABS
	Pierna y Glúteo	Hipopresivos	(20 MIN) - Movilidad	CARDIO BOX	(8 MIN) - MOVILIDAD
			(8 MIN) - Suelo Pélvico		
20 - 26 DIC	PUMP 18	POWER GLUTEO	PILATES CON MARCOS	XPRESS HIIT	(8 MIN) - ARMS ON FIRE
	Full Body	Hipopresivos	(20 MIN)- Espalda Sana	CARDIO BOX	(8 MIN) - ESTIRA
27 - 2 ENERO	PECHO & TRICEPS	FULL BODY	ESPALDA & BICEPS	POWER CROSS	(8 MIN) - POWER ABS
	Tono Brazo	Hipopresivos	(25 MIN) - Pilates y Yoga	CARDIO BOX	(8 MIN) - MOVILIDAD