

# Calendario Marzo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
2 <u>Cardio Quemagrasa + Tonificación</u> 59 min	3 <u>GAP (Glúteos, ABS y Piernas)</u> 60 min	4 <u>Reducir Cintura y Rollitos Espalda</u> 58 min	5 <u>Moldea y Estiliza Brazos y Abdomen</u> 57 min	6 <u>FullBody Adelgaza y Tonifica</u> 60 min	7 <u>Pilates + Yoga</u> 54 min	8 Día Libre
9 <u>Cardio Sin Saltos + Tonificación</u> 57 min	10 <u>Tonifica Glúteos, Abs y Piernas</u> 58 min	11 <u>Baile con Pesas + Vientre Plano</u> 59 min	12 <u>KickBoxing + Bandas Elásticas</u> 58 min	13 <u>Adelgaza y Tonifica Brazos</u> 60 min	14 <u>Clase Completa de Aeróbic</u> 50 min	15 Día Libre
16 <u>Reduce el Volúmen y Flacidez Todo Cuerpo</u> 53 min	17 <u>Glúteos Fuertes y Piernas Bonitas</u> 52 min	18 <u>KickBoxing con Pesas + ABS Pilates</u> 60 min	19 <u>Reduce Volúmen Cintura y Espalda</u> 59 min	20 <u>Baile + Tonificación Todo Cuerpo</u> 70 min	21 <u>Fortalece Tren Inferior (GAP suave)</u> 51 min	22 Día Libre
23 <u>FullBody Adelgaza y Tonifica</u> 54 min	24 <u>Eleva Glúteos y Adelgaza Piernas</u> 52 min	25 <u>Cardio Box con Pesas</u> 50 min	26 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Definidos</u> 53 min	27 <u>Cardio Quemagrasa + Tonificación</u> 60 min	28 <u>Cardio Suave + Pilates</u> 55 min	29 Día Libre
30 <u>Cardio Palo + Tonific. Sin Impacto</u> 57 min	31 <u>Adelgaza Piernas, Cintura y Caderas</u> 54 min					