

LAS CLASES DEL PROGRAMA NO SIEMPRE COINCIDEN CON LA CLASE DEL DÍA

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
SEMANA 1	<input type="checkbox"/> VIKIKA BOOTY 50' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10'	<input type="checkbox"/> ESPALDA & TRÍCEPS 50' <input type="checkbox"/> POWER CARDIO 30' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'	<input type="checkbox"/> PIERNA 20' <input type="checkbox"/> HIIT 30' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'	<input type="checkbox"/> STRETCH & MOBILITY 30'	<input type="checkbox"/> PECHO & BÍCEPS 50' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS 15'	<input type="checkbox"/> FULL BODY 50' ELIGE UNA: <input type="checkbox"/> FIT JUMPING 45' <input type="checkbox"/> LATIN DANCE 45'
SEMANA 2	<input type="checkbox"/> ESPALDA & TRÍCEPS 20' <input type="checkbox"/> CARDIO JUMP 20' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'	<input type="checkbox"/> PIERNA 50' <input type="checkbox"/> ABS ON FIRE 30'	<input type="checkbox"/> HOMBRO 50' <input type="checkbox"/> CARDIO JUMP 20' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'	<input type="checkbox"/> FULL BODY 30' <input type="checkbox"/> ABS ON FIRE 30'	<input type="checkbox"/> CARDIO DANCE 45'	<input type="checkbox"/> FULL BODY 50' <input type="checkbox"/> BOXEO 45'
SEMANA 3	<input type="checkbox"/> VIKIKA BOOTY & GEMELO 50' <input type="checkbox"/> HIPOPRESIVOS 20' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS GLÚTEO & GEMELO 10'	<input type="checkbox"/> ESPALDA & PIERNA 50' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS ESPALDA & PIERNA 10'	<input type="checkbox"/> ARMS & CORE 50' <input type="checkbox"/> CARDIO JUMP 20' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'	<input type="checkbox"/> PILATES 45'	<input type="checkbox"/> PECHO & BÍCEPS 50' ELIGE UNA: <input type="checkbox"/> FIT JUMPING 30' <input type="checkbox"/> CARDIO WORKOUT 30'	<input type="checkbox"/> FULL BODY 50' <input type="checkbox"/> CARDIO BARRE 45'
SEMANA 4	<input type="checkbox"/> PIERNA 50' <input type="checkbox"/> HIIT 30' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS PIERNA 10'	<input type="checkbox"/> HOMBRO 50' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'	<input type="checkbox"/> ESPALDA & TRÍCEPS 50' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS ESPALDA & TRÍCEPS 10'	<input type="checkbox"/> VINYASA YOGA 45'	<input type="checkbox"/> VIKIKA BOOTY 50' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10'	<input type="checkbox"/> FULL BODY 50' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS 15'
SEMANA 5	<input type="checkbox"/> VIKIKA BOOTY 50' <input type="checkbox"/> ABS ON FIRE 30' <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10'					