

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

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|----------|---|---|---|---|--|---|
| SEMANA 1 | | <p>ESPALDA & TRÍCEPS 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS ESPALDA Y TRÍCEPS 10'</p> | <p>HOMBRO 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'</p> | <p>PIERNA 50'</p> | <p>PECHO & BÍCEPS 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS PECHO & BÍCEPS 10'</p> | <p>FULL BODY 50'</p> <p>CARDIO JUMP 20'</p> |
| SEMANA 2 | <p>ESPALDA & TRÍCEPS 20'</p> <p>HIIT 30'</p> <p>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'</p> | <p>VIKIKI BOOTY 50'</p> <p>HIPOPRESIVOS 20'</p> | <p>HOMBRO 50'</p> <p>POWER CARDIO 30'</p> <p>ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'</p> | <p>PECHO & BÍCEPS 20'</p> <p>ABS ON FIRE 30'</p> <p>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'</p> | <p>CARDIO FIGHT 45'</p> | <p>FULL BODY 50'</p> <p>LATIN DANCE 45'</p> |
| SEMANA 3 | <p>BARRE - BOOTY PUMP 45'</p> <p>HIPOPRESIVOS 20'</p> <p>ESTIRAMIENTOS GLUTEO 10'</p> | <p>HOMBRO 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'</p> | <p>ESPALDA & TRÍCEPS 50'</p> <p>CARDIO WORKOUT 30'</p> <p>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'</p> | <p>PILATES 45'</p> | <p>PECHO & BÍCEPS 50'</p> <p>ELIGE UNA: FIT JUMPING 30' POWER CARDIO 30'</p> | <p>FULL BODY 50'</p> <p>CARDIO DANCE 45'</p> |
| SEMANA 4 | <p>VIKIKI BOOTY & GEMELO 50'</p> <p>HIIT 30'</p> <p>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'</p> | <p>ESPALDA & PIERNA 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS ESPALDA & PIERNA 10'</p> | <p>ARMS & CORE 45'</p> <p>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'</p> | <p>VINYASA YOGA 45'</p> | <p>PECHO & BÍCEPS 20'</p> <p>ABS ON FIRE 30'</p> <p>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'</p> | <p>FULL BODY 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS 15'</p> |
| SEMANA 5 | <p>PIERNA 50'</p> <p>ABS ON FIRE 30'</p> <p>ESTIRAMIENTOS PIERNA 10'</p> | <p>HOMBRO 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'</p> | <p>GLÚTEO & GEMELO 20'</p> <p>HIIT 30'</p> <p>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'</p> | | | |