

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
SEMANA 1		ELIGE UNA: FIT JUMPING 45' CARDIO DANCE 45'	BARRE 45' BOXEO 45'	HIIT 30' CARDIO JUMP 20'	LATIN DANCE 45'	FULL BODY 50'
SEMANA 2	ESPALDA & TRICEPS 20' DANCE KIDS 45' ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'	ELIGE UNA: POWER CARDIO 30' FIT JUMPING 30' ABS ON FIRE 30'	VIKIKA BOOTY 45' HATHA YOGA 45'	ELIGE UNA: CICLO 45' LATIN DANCE 45' FULL BODY 30' HIPOPRESIVOS 20'	CARDIO FIGHT 45' STRETCH & MOBILITY 30'	FULL BODY 50' VINYASA YOGA 45'
SEMANA 3	ELIGE UNA: FULL BODY 50' DANCE KIDS 45'	HIIT 30' ELIGE UNA: BOXEO 45' CICLO 45'	GLÚTEO ON FIRE 30' CARDIO JUMP 20' HATHA YOGA 45'	VINYASA YOGA 50' STRETCH & MOBILITY 30'	CARDIO DANCE 45' ESTIRAMIENTOS 15'	FULL BODY 50' ELIGE UNA: FIT JUMPING 45' LATIN DANCE 45'
SEMANA 4	HIIT 30' ABS ON FIRE 30' POWER CARDIO 30'	CARDIO DANCE 45' ELIGE UNA: FIT JUMPING 30' CARDIO JUMP 20'	GLÚTEO & GEMELO 20' HIIT 30'	CARRERA 45' LATIN DANCE 45'	PECHO & PIERNA 50' CARDIO WORKOUT 30'	FULL BODY 50'
SEMANA 5	FULL BODY 60' CARDIO FIGHT 45' ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'	PIERNA 20' CARDIO JUMP 20' ESTIRAMIENTOS 15'	BARRE 45' HIIT 30'			