

CALENDARIO DE CLASES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	SAORI	IVETTE	DIANA	DIANA/MONSE	SAORI	IVETTE
6:00 AM	FLEX	ABS & BUTT	FLEX	SWEAT	ARMS & LEGS	
7:00 AM	FLEX	CIRCUITO	ARMS & LEGS	ABS & BUTT	FULL BODY	SCULPT
7:30 AM			MAT ONLINE		MAT ONLINE	
8:00 AM	ABS & BUTT	STRETCH	ARMS & LEGS	SWEAT	FULL BODY	SCULPT
9:00 AM	ABS & BUTT	STRETCH	FULL BODY	FLEX	ARMS & LEGS	STRETCH
10:00 AM			FULL BODY	FLEX		STRETCH
	MONTSE	SERE	SOFFI	SOFFI	SOFFI	
4:00 PM			BARRÉ	BARRÉ	BARRÉ	
5:00 PM	SWEAT	ARMS & LEGS	ABS & BUTT	FULL BODY	SCULPT	
6:00 PM	ABS & BUTT	FLEX	SCULPT	FULL BODY		
7:00 PM	ARMS & LEGS	SWEAT	STRETCH	SCULPT		
7:00 PM		MAT ONLINE		MAT ONLINE		
8:00 PM	SWEAT	ARMS & LEGS	ABS & BUTT	FLEX		

ESCALA DE INTENSIDAD. CLASES MULTI-NIVEL.

Sweat	Sculpt	Flex	Circuito	Abs & Butt	Arms & Legs	Stretch	Full Body
Alta	Media/Alta	Media/Alta	Media	Media	Media	Baja	Baja

Sweat: para sudar y subir el ritmo cardiaco

Sculpt: tonifica y esculpe con precisión, fuerza y resistencia

Flex: entrenamiento con fuerza y peso para tonificar y marcar

Circuito: experimenta los beneficios de un trabajo en circuito

Abs & Butt: contornea y remoldea

Arms & Legs: marca y define

Stretch: estiramiento activo para mejorar tu rango de movimiento

Full Body: fortalece todo tu cuerpo