

CALENDARIO DE CLASES

AM

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
	ANA	IVETTE	ANA	IVETTE	ADAMARIS	IVETTE
6:00	FULL BODY	FULL BODY	FULL BODY	SCULPT	FULL BODY	
7:00	SCULPT	LOWER	SCULPT	SCULPT	FULL BODY	RESET
8:00	FULL BODY	STRETCH ACTIVO	FULL BODY	SCULPT	FULL BODY	STRETCH ACTIVO
9:00	SCULPT	STRETCH ACTIVO	FULL BODY	FULL BODY	SCULPT	STRETCH ACTIVO
10:00						RECOVERY

TODAS LAS CLASES SON MULTI-NIVEL

PM

	JESSICA	JESSICA	JESSICA	ADAMARIS	ANA
4:00					FULL BODY
5:00	FULL BODY	FULL BODY	SCULPT	FULL BODY	SCULPT
6:00	SCULPT	FULL BODY	SCULPT	FULL BODY	
7:00	FULL BODY	SCULPT	FULL BODY	SCULPT	
8:00	BODY CONTROL	SCULPT	FULL BODY	FULL BODY	

STRENGTH

Sculpt

Trabajo muscular con peso para intensificar y esculpir

Body Control

Fuerza construída a través de la inestabilidad

Full Body

Fuerza y resitencia en todo el cuerpo

Lower

Fuerza enfocada en el tren inferior

MOBILITY

Stretch Activo

Mejorar la flexibilidad y rango de movimiento

Recovery

Liberar tensión y ayudar la recuperación del cuerpo

Reset

Movilidad + activación para alistar la siguiente semana