

PROPUESTA DE CALENDARIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
/SEMANA 1	ESTIRA TU ESPALDA 🕒 23'		ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR 🕒 17'		ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR 🕒 23'
/SEMANA 2		ESTIRA TU ESPALDA CON TORSIONES 🕒 20'		ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR II 🕒 22'	
/SEMANA 3	FUERZA EN COLUMNA Y ESPALDA 🕒 41'	🕒	FLOW WAVES STRETCHING 🕒 17'	🕒	FORTALECIENDO LUMBARES 🕒 12'
/SEMANA 4	TRABAJA TUS GLÚTEOS Y ESPALDA 🕒 32'	🕒	SURYA NAMASKAR MIX 🕒 29'	🕒	THE MORNING FLOW 🕒 22'
NOTAS:					