

PROPUESTA DE CALENDARIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
/SEMANA 1	POSTURAS ESENCIALES ⌚ 15'	SALUDOS A Y B ⌚ 34'		TRABAJO DE MUÑECAS ⌚ 21'	
/SEMANA 2		BACKBENDS ⌚ 27'		TORSIONES ⌚ 27'	
/SEMANA 3		FUERZA EN PIERNAS ⌚ 30'		CHATURANGA ⌚ 20'	
/SEMANA 4		SALUDOS AL SOL ⌚ 14'		APERTURA DE CADERAS ⌚ 49'	
NOTAS:					