

CALENDARIO JUNIO 2022



METODOPIN

Consigue tu
OBJETIVO
en 31 días

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1			1 PILATES T.SUPERIOR DIRECTO 18:00H	2 YOGA ADUCTOR T.INFERIOR DIRECTO 18:00H	3 CROSSFIT	4 CARDIO	5 DESCANSO
SEMANA 2	6 ABDOMEN HIIT GLÚTEOS DIRECTO 18:00H	7 YOGA FULLBODY DIRECTO 18:00H	8 CARTUCHERA HIIT CINTURA DIRECTO 18:00H	9 YOGA T.INFERIOR T.SUPERIOR DIRECTO 18:00H	10 CARDIO	11 CARDIO	12 DESCANSO
SEMANA 3	13 CINTURA HIIT T.SUPERIOR DIRECTO 18:00H	14 YOGA T. INFERIOR DIRECTO 18:00H	15 T.INFERIOR HIIT T.SUPERIOR DIRECTO 18:00H	16 YOGA GLÚTEOS DIRECTO 18:00H	17 ANIMAL FLOW	18 CARDIO	19 PSICOLOGIA
SEMANA 4	20 ABDOMEN HIIT T.INFERIOR DIRECTO 18:00H	21 YOGA FULLBODY DIRECTO 18:00H	22 ADUCTOR HIIT T.INFERIOR DIRECTO 18:00H	23 YOGA ABDOMEN DIRECTO 18:00H	24 CARDIO	25 CARDIO	26 DESCANSO
SEMANA 5	27 T.SUPERIOR HIIT ABDOMEN CINTURA DIRECTO 18:00H	28 YOGA T.SUPERIOR DIRECTO 18:00H	29 PILATES HIIT DIRECTO 18:00H	30			