





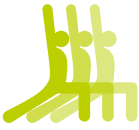



# ELIGE TU ACTIVIDAD DIRIGIDA SEGÚN TU OBJETIVO Y TU NIVEL

ACTIVIDADES DIRIGIDAS POR OBJETIVO Y NIVEL		Elige tu actividad según tu OBJETIVO			
		PÉRDIDA DE PESO 	TONIFICACIÓN 	DIVERSIÓN 	SALUD 
Elige tu actividad según tu NIVEL	<b>SEDENTARIO</b>  Iniciando actividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indoorwalk</li> <li>GAP</li> <li>Ritmos Latinos I</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ABD</li> <li>Mantenimiento</li> <li>GAP</li> <li>BodyBalance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indoorwalk</li> <li>Ritmos Latinos I</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramientos</li> <li>Mantenimiento</li> <li>Pilates</li> <li>BodyBalance</li> </ul>
	<b>LIGERO</b>  1 semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indoorwalk</li> <li>Ritmos Latinos I</li> <li>Zumba</li> <li>Spinn</li> <li>GAP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ABD</li> <li>Mantenimiento</li> <li>Pilates</li> <li>GAP</li> <li>BodyBalance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indoorwalk</li> <li>Ritmos Latinos I</li> <li>Zumba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramientos</li> <li>Mantenimiento</li> <li>Pilates</li> <li>BodyBalance</li> </ul>
	<b>MODERADO</b>  1 a 3 semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>GAP</li> <li>Zumba</li> <li>Spinn</li> <li>Step</li> <li>Indoorwalk</li> <li>BodyCombat</li> <li>Ritmos Latinos II</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ABD</li> <li>E.Funcional</li> <li>Pilates</li> <li>GAP</li> <li>BodyPump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indoorwalk</li> <li>Ritmos Latinos II</li> <li>Zumba</li> <li>Step</li> <li>Spinn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ABD</li> <li>Estiramientos</li> <li>Pilates</li> <li>BodyBalance</li> </ul>
	<b>ACTIVO</b>  2 a 4 semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumba</li> <li>Spinn</li> <li>Step</li> <li>Indoorwalk</li> <li>E.Funcional</li> <li>Ritmos Latinos II</li> <li>BodyCombat</li> <li>BodyPump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ABD</li> <li>E. Funcional</li> <li>Pilates</li> <li>GAP</li> <li>BodyPump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Step</li> <li>Indoorwalk</li> <li>Spinn</li> <li>Zumba</li> <li>E. Funcional</li> <li>Ritmos Latinos II</li> <li>BodyCombat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ABD</li> <li>Estiramientos</li> <li>Pilates</li> <li>BodyBalance</li> </ul>
	<b>MUY ACTIVO</b>  + 4 semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spinn</li> <li>Step</li> <li>Indoorwalk</li> <li>E.Funcional</li> <li>BodyCombat</li> <li>BodyPump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ABD</li> <li>E. Funcional</li> <li>GAP</li> <li>BodyPump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Step</li> <li>Zumba</li> <li>Spinn</li> <li>Indoorwalk</li> <li>E.Funcional</li> <li>Ritmos Latinos II</li> <li>BodyCombat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ABD</li> <li>Estiramientos</li> <li>Pilates</li> <li>BodyBalance</li> </ul>