

marzo  
2017

# Calendario PoleDance



© Jordi Cahué | www.sonriaporfavor.es

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
		AEREOS	AEREOS			
6	7	8	9	10	11	12
TABATA + FUERZA	TABATA + FUERZA	PESAS + BARRA GIRATORIA	PESAS + BARRA GIRATORIA			
13	14	15	16	17	18	19
PESAS + FIGURAS	PESAS + FIGURAS	PESAS + GIROS	PESAS + GIROS			
20	21	22	23	24	25	26
FLEXIBILIDAD + COREO	FLEXIBILIDAD + COREO	FLEXIBILIDAD + COREO	FLEXIBILIDAD + COREO			
27	28	29	30	31		
FLEXIBILIDAD + COREO	FLEXIBILIDAD + COREO	FLEXIBILIDAD + COREO	FLEXIBILIDAD + COREO			