

CALENDARIO DE CLASES



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

NOTA



CARDIO FIT

CARDIO FIT STEP

CARDIO FIT ABDOMEN

CARDIO FIT GAP

CARDIO FIT BOX

Cardio HIIT+ Pesas.
Objetivo: 1.Cuerpo Tonificado + Bajo % grasa, Full Body
 2. Generar gasto calorico
 3. Aumentar Resistencia
 4. Tono muscular
Material: Pesas 2lb max 5lb, 1 silla

TIK TOK/ YOUTUBE
 FACEBOOK

En vivo

Aerobico Step + Pesas.
Objetivo: 1.Cuerpo Completo
 2. Generar gasto calorico
 3. Aumentar Resistencia
 4. Tono muscular
Material: Pesas 2lb max 5lb, 1 Step

TIK TOK/ YOUTUBE
 FACEBOOK

En vivo

Cardio Aerobico + Abdomen
Objetivo: 1. Abdomen
 2. Generar gasto calorico
 3. Aumentar Resistencia
 4. Mejorar zona Abdominal
Material: Pesas 2lb max 5lb, 1 Silla, Mat

TIK TOK/ YOUTUBE
 FACEBOOK

En vivo

Cardio + Pesas.
Objetivo: 1. Gluteos, abdomen y piernas
 2. Generar gasto calorico
 3. Aumentar Resistencia
 4. Tono muscular
Material: Pesas, bandas elasticas, silla, Mat

TIK TOK/ YOUTUBE
 FACEBOOK

en vivo

Cardio Boxeo Pesas.
Objetivo: 1. Cuerpo Tonificado + Bajo % grasa
 2. Generar gasto calorico
 3. Aumentar Resistencia
 4. Tono muscular
Material: Pesas 2lb max 5lb

TIK TOK/ YOUTUBE
 FACEBOOK

En vivo

Rutinas En Vivo Lunes a viernes 8:30 AM EDT
 IMPORTANTE CAMBIO DE HORA DESDE LUNES 9 MARZO HORARIO VERANO. LAS CLASES SEGUIRAN 8:30 AM



CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS

TODAS LAS CLASES QUEDAN GRABADAS EN MI CANAL DE YOUTUBE PERMANENTES

Variaciones de la rutina: Principiante, intermedio Avanzado

Descarga, Guarda y comparte

India Fitness
 @Fitness_indiaoficial
 India Fitness by Luisana
 @Indiafitnessfl

www.indiafitnessfl.com

MARZO 2026