

CALENDARIO DE CLASES



NOVIEMBRE

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

NOTA



Cardio Gluteos y piernas

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

Youtube

Pregrabada



Cardio Fit Step

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

TIK TOK/ YOUTUBE
FACEBOOK

En vivo



Cardio Fit Abdomen

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

Youtube

Pregrabada



Cardio con Barra

Cardio Aerobico + Barra.
Objetivo: 1. Full Body
2. Generar gasto calórico
3. Aumentar Resistencia
4. Tono muscular
Material: Barra con peso 2lb max 5lb, 1 silla

TIK TOK/ YOUTUBE
FACEBOOK

en vivo



cardio boxing

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

Youtube

envivo / pregrabada



Cardio Fit Connection

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

Youtube

PRESENCIAL

Rutinas Pregrabadas:
se publican 9:30 am

Rutinas En Vivo MARTES
8:30 am, JUEVES 9:30
AM EDT

Rutina del Sabado Cardio
Fit Conennection en el
Parque (SABADO 22 DE
Noviembre 9:30am LAKE
EVA COMMUNITY PARK
HAINES CITY FL 33844)

CALENDARIO SUJETO A
CAMBIOS

Variaciones de la rutina:
Principiante, intermedio
Avanzado

Descarga, Guarda y
comparte

India Fitness
 @Fitness_indiaoficial
 India Fitness by Luisana
 @Indiafitnessfl

www.indiafitnessfl.com