

YES!
¡CLARO QUE PUEDO!

PLAN DE ENTRENO COMPLETO PARA EL VERANO

A TU RITMO. DONDE QUIERAS, CUANDO QUIERAS.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
JULIO	27 PILATES CENTRADO EN EL CORE	28 TABATA FIT TOTAL BODY	29 ENTRENO INSTAGRAM @PAU_INSPIRAFIT	30 MEDITACIÓN DE LO IMPORTANTE	31	01	02 YOGILATES @PAU_INSPIRAFIT
	03 YOGA REGENERATIVO	04 FIT GAP PIERNAS, GLÚTEOS Y ABDOMEN	05 ENTRENO INSTAGRAM @PAU_INSPIRAFIT	06 MEDITACIÓN APRENDER A SUSPENDER LOS JUICIOS	07	08	09 YOGILATES @PAU_INSPIRAFIT
	10 PILATES CON COJÍN	11 TABATA FIT EJERCICIOS COMBINADOS Y DIVERTIDOS	12 ENTRENO INSTAGRAM @PAU_INSPIRAFIT	13 MEDITACIÓN DEL EQUILIBRIO Y YOGA PARA CADERAS	14	15	16 YOGILATES @PAU_INSPIRAFIT
AGOSTO	17 ENTRENAMIENTO TONIFICACIÓN TRONCO Y BRAZOS	18 FIT GAP PIERNAS, GLÚTEOS Y ABDOMEN	19 ENTRENO INSTAGRAM @PAU_INSPIRAFIT	20 MEDITACIÓN BIENVENIDA NUEVO CICLO	21	22	23 YOGILATES @PAU_INSPIRAFIT
	24 PILATES CON TABURETE	25 TABATA FIT TOTAL BODY CON SORPRESA FINAL	26 ENTRENO INSTAGRAM @PAU_INSPIRAFIT	27 MEDITACIÓN CON RESPIRACIÓN ALTERNA Y YOGA REGENERATIVO	28	29	30 YOGILATES @PAU_INSPIRAFIT
	31 ENTRENAMIENTO NTC PROGRESIVO FUERZA RESISTENCIA	01 SESIÓN CORE ABDOMEN Y LUMBAR	02 ENTRENO INSTAGRAM @PAU_INSPIRAFIT	03 MEDITACIÓN Y YOGA AWAKE	04	05	06 YOGILATES @PAU_INSPIRAFIT
SEPTIEMBRE							

¡ENTRENAR ES MUY FÁCIL!

**LUNES, MARTES Y JUEVES CLICA ENCIMA DEL DÍA PARA ACCEDER AL ENTRENO EN YOUTUBE
MIÉRCOLES Y DOMINGO ESTATE ATENTO AL IG DE PAULA @PAU_INSPIRAFIT**

BY @PAU_INSPIRAFIT



¡DESCUBRE MÁS SOBRE YES!