

# CALENDARIO OCTUBRE 2024

¡BIENVENIDO, OCTUBRE!

EL OTOÑO ES UN BUEN MOMENTO PARA REFLEXIONAR, PARA TOMAR DECISIONES Y TAMBIÉN PARA PASAR A LA ACCIÓN Y EMPEZAR DE CERO.

¡ÚNETE, TE ESTAMOS ESPERANDO!

**ROSA FITNESS TRAINER**



## # ROSAFITNESS OCTUBRE

## #TÚ PUEDES MÁS

BY  
ROSA  
FITNESS

### FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO

1. IMPRIME EL CALENDARIO Y CUÉLGALO EN LA PARED O TENLO A MANO
2. HAZ CADA UNO DE LOS VIDEOS CITADOS EN EL CALENDARIO (HACIENDO CLICK ACCEDERÉIS AL VIDEO). TAMBIÉN TENÉIS UNA LISTA DE REPRODUCCIÓN "CALENDARIO OCTUBRE 2024" EN MI CANAL DE YOUTUBE.
3. NO OLVIDES TU COMENTARIO. OS LEO A TODOS!
4. ENVIAME UNA FOTO A INSTAGRAM CON LOS HASHTAGS: #TUPUEDESMA #ROSAFITNESSOCTUBRE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
30 ¡REALIZA CONMIGO EL ESTRENO DEL DOMINGO!	1 	2 	3 	4 	5 	6 ESTRENO NUEVA CLASE A LAS 19:00 HORA ESPAÑOLA 
7 ¡REALIZA CONMIGO EL ESTRENO DEL DOMINGO!	8 	9 	10 	11 	12 	13 ESTRENO NUEVA CLASE A LAS 19:00 HORA ESPAÑOLA 
14 ¡REALIZA CONMIGO EL ESTRENO DEL DOMINGO!	15 	16 	17 	18 	19 	20 ESTRENO NUEVA CLASE A LAS 19:00 HORA ESPAÑOLA 
21 ¡REALIZA CONMIGO EL ESTRENO DEL DOMINGO!	22 	23 	24 	25 	26 	27 ESTRENO NUEVA CLASE A LAS 19:00 HORA ESPAÑOLA 
28 ¡REALIZA CONMIGO EL ESTRENO DEL DOMINGO!	29 	30 	31 	<b>ÚNETE A LOS MIEMBROS TOP (+ DE 60 CLASES DE FUERZA, FULLBODY, GAP...)</b>		