

CALENDARIO Principiantes SEPTIEMBRE 2024

¡SEPTIEMBRE, VUELTA A LA RUTINA!
¿HAS RECAGADO LAS PILAS ESTAS VACACIONES?
VAMOS A VOLVER CON MAS FUERZA QUE NUNCA.
VAMOS A DAR EL 100% EN CADA MOMENTO.

¡SE VIENE UN MES MUY INTENSO!

ROSA FITNESS TRAINER



ROSAFITNESS SEPTIEMBRE

#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 SEPTIEMBRE 2024" EN MI CANAL DE YOUTUBE.
3. NO OLVIDES TU COMENTARIO. OS LEO A TODOS!
4. ENVIÁME UNA FOTO A INSTAGRAM CON LOS HASHTAGS: #TUPUEDESMAS #ROSAFITNESSEPTIEMBRE
5. ES RECOMENDABLE CALENTAR ANTES DE LAS SESIONES Y HACER VUELTA A LA CALMA DESPUÉS.

1	2	3	4	5	6	7
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo