

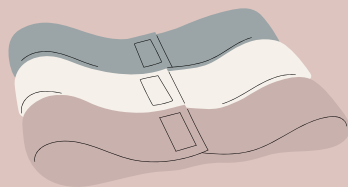
ENERO 6 AL 17
10 DAY MEDITATION & PILATES CHALLENGE

IT GIRL CHALLENGE



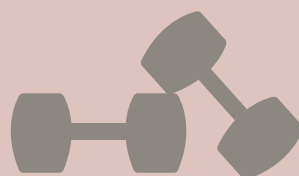
DE LUNES A VIERNES MEDITACIONES QUE SE DESBLOQUEAN A
DIARIO HACIENDO LOG IN - TALLERES - IT GIRL CHALLENGE

MATERIALES

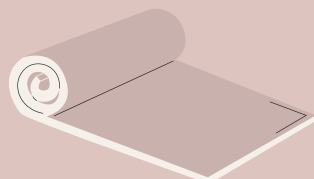


BANDAS

PESAS



TAPETE



va.

ENERO 6 AL 17 (LUNES A VIERNES)
10 DAY MEDITATION & PILATES CHALLENGE

GUIA

Día 1

It Girl Era x 40 min Leg Sculpt and Control

Día 2

Soltar el control x 30 min Core + Abs Pilates

Día 3

Protección Energética x 30 min Arms Burn

Día 4

Claridad Mental y Enfoque x 50 min full Body Classic Pilates

Día 5

Milagros diarios x 34 min Sholder + Back + Abs Spicy Flow



Día 6

Full Body Scan x 40 min Leg & Abs

Día 7

Elevando mi autoestima x 22 min Head to toe quick sculpt

Día 8

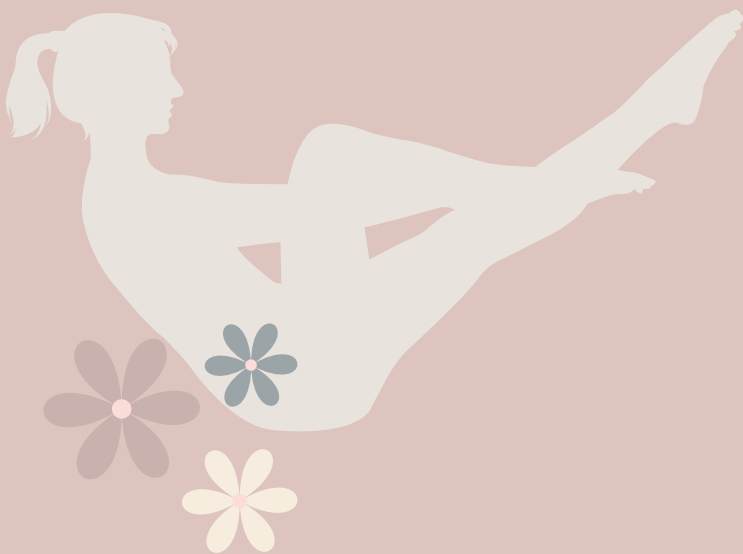
Shot de energía x 40 min Booty & Quadriceps Intense Band Workout

Día 9

Alineándome con mi potencial x 20 min Inner Outer Thigh

Día 10

Celebrando(me) x 35 min Pilates Mat Sweat Alert full body



va.