

# Glow & Tone

## GUÍA

*Tonifica, define y siéntete increíble este verano. Aquí tienes una guía fácil y cómoda para que puedas hacer durante todo el verano, estés donde estés.*

*El objetivo es que cada semana podáis hacer 2 sesiones de grupos musculares y que vayáis repitiendo la sesión para afianzar la fuerza.*

GLOW & TONE	BARRE
SEMANA 1	0. Booty + Arms
SEMANA 2	0. Core + Booty
SEMANA 3	0. Arms + Core
SEMANA 4	0. Total Slow
SEMANA 5	Elige combo

GLOW & TONE	BARRE
SEMANA 6	1. Booty + Arms
SEMANA 7	1. Core + Booty
SEMANA 8	1. Arms + Core
SEMANA 9	1. Total Slow
SEMANA 10	Mezcla combo 1 y 2

*\*Meditación: Metta*

*\*Meditación: Dejar ir*