

# CALENDARIO ENERO 2024

## Principiantes

¡ARRANCAMOS ENERO!

VAMOS A POR UN NUEVO MES, UN NUEVO AÑO Y UN NUEVO CALENDARIO. ESPERO QUE ESTE 2024 SEA IGUAL O MEJOR QUE EL ANTERIOR Y QUE OS TRAIGA MUCHA SALUD Y AMOR. AHORA TOCA SEGUIR DÁNDOLO TODO CON EL EJERCICIO.

¿TE UNES?

ROSA FITNESS



# # ROSAFITNESSENERO

# #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 ENERO 2024 EN MI CANAL DE YOUTUBE.
3. PON UNA MARCA EN CADA VIDEO QUE REALICES.
4. ENVIAME UNA FOTO CON A INSTAGRAM CON LOS HASHTAGS: #TUPUEDESMAS #ROSAFITNESSENERO
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
8	9	10	11	12	13	14
						ESTRENO NUEVA CLASE A LAS 19:00 HORA ESPAÑOLA 
15	16	17	18	19	20	21
						ESTRENO NUEVA CLASE A LAS 19:00 HORA ESPAÑOLA 
22	23	24	25	26	27	28
						ESTRENO NUEVA CLASE A LAS 19:00 HORA ESPAÑOLA 
29	30	31				
						ESTRENO NUEVA CLASE A LAS 19:00 HORA ESPAÑOLA 