



¡RETOS MULTISPA EN CASA!

GROUP Room CHALLENGE

Este reto de 21 días te lleva a los entrenamientos grupales a tu casa, con clases de baile, yoga, pilates, y secuencias coreográficas con tu propio peso corporal. Una forma muy divertida y variada de moverse en casa.



Calendario de entrenamiento

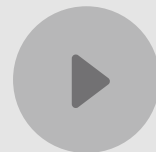


*Este reto a sido diseñado por la dirección técnica de Multispa, con conocimiento de las necesidades, cuidados y preferencias de nuestros clientes.

Día 1

Pilates Body

Ver video



Día 2

Xtrong 1

Ver video



Día 3

GAP 1

Ver video



Día 4

Mobility

Ver video



Día 5

Dance Party 1

Ver video



Día 6

Yoga Flow 1

Ver video



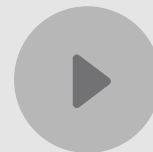
Día 7

Rest

Día 8

Functional GAP

Ver video



Día 9

Pilates Body

Ver video



Día 10

Dance Party 1

Ver video



Día 11

PreWorkout

Ver video



Día 12

Xtrong 1

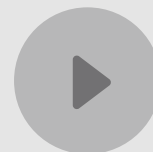
Ver video



Día 13

GAP 1

Ver video



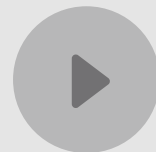
Día 14

Rest

Día 15

Dance Party 1

Ver video



Día 16

Yoga Flow 1

Ver video



Día 17

Functional GAP

Ver video



Día 18

Mobility

Ver video



Día 19

Pilates Body

Ver video



Día 20

GAP 1

Ver video



Día 21

Rest