

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

¡MAYO YA ESTÁ AQUÍ!

UN NUEVO MES Y UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA SEGUIR DÁNDOLO TODO Y SACAR LO MEJOR DE NOSOTROS MISMOS

¿TE ANIMAS A COMPLETARLO DE INICIO A FIN?

UN ABRAZO ENORME
PATRY JORDAN



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 CLIC EN EL VIDEO PODRÉIS VISUALIZARLO)
3. PON UNA MARCA EN CADA VÍDEO QUE REALICES.
4. FIRMA CADA SESIÓN UNA VEZ REALIZADA Y CUELGA UNA FOTO EN TWITTER E INSTAGRAM. MENCIONA @GYMVIRTUAL_COM CON LOS HASHTAGS: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALMAYO #GYMVIRTUALFOOD (ES RECOMENDABLE QUE TENGÁIS U OS CREÉIS UNA CUENTA EN LAS DIFERENTES REDES SOCIALES PARA PODER ESTAR EN CONTACTO CON LA COMUNIDAD DE GYMVIRTUAL).
5. ES RECOMENDABLE CALENTAR ANTES DE LAS SESIONES Y HACER UNA VUELTA A LA CALMA DESPUÉS. WWW.GYMVIRTUAL.COM ENCONTRARÉIS CALENTAMIENTOS Y VUELTAS A LA CALMA, PODÉIS HACER LOS QUE MÁS OS GUSTEN.



SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
<p>singuladerm cosmética molecular</p> <p>¡PARTICIPA Y GANA! Solo por compartir y entrenar con el calendario de este mes de mayo, puedes ganar 1 de los 3 lotes completos de 5 solares de Singuladerm que sorteamos. No te olvides de etiquetarnos y utilizar los hashtags #Singuladerm #ProtecciónSolar #XpertSunUrbanAdvanced</p> <p>EXPERTOS EN PEPTIDOS</p>	<p>¡NUEVA RUTINA! CARDIO BRAZOS Fecha de subida en el canal: 06/05/24</p>	<p>¡NUEVA RUTINA! GLÚTEOS Y CADERA Fecha de subida en el canal: 08/05/24</p>	<p>¡NUEVA RUTINA! GAP Fecha de subida en el canal: 15/05/24</p>	<p>¡NUEVA RUTINA! ABDOMEN Fecha de subida en el canal: 22/05/24</p>
<p>1. CARDIO CORE</p> <p><input type="checkbox"/> CARDIO QUEMA GRASA <input type="checkbox"/> ABDOMEN FUERTE 12 MINUTOS <input type="checkbox"/> CARDIO QUEMA GRASA <input type="checkbox"/> ABDOMEN BAJO</p> <p>FIRMA:</p>	<p>2. FULL BODY CARDIO</p> <p><input type="checkbox"/> BRAZOS CON PESO <input type="checkbox"/> TRABAJO DE ABDOMEN, PIERNAS Y GLÚTEOS</p> <p>FIRMA:</p>	<p>3. GAP</p> <p><input type="checkbox"/> TRABAJAR ABDOMEN Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/> ABDOMEN PLANO <input type="checkbox"/> GLUTEOS FUERTES Y BONITOS <input type="checkbox"/> PIERNAS Y GLUTEOS</p> <p>FIRMA:</p>	<p>4. EXPRESS</p> <p><input type="checkbox"/> REDUCIR GRASA DE LA CINTURA</p> <p>FIRMA:</p>	<p>5. RETO DEL DOMINGO</p> <p><input type="checkbox"/> ¡COMPARTE TU NUEVO CALENDARIO DE MAYO! ##GYMVIRTUALMAYO</p> <p>FIRMA:</p>
<p>6. FULL BODY CARDIO</p> <p><input type="checkbox"/> RUTINA COMPLETA FULL BODY</p> <p>FIRMA:</p>	<p>7. PARTE SUPERIOR</p> <p><input type="checkbox"/> BRAZOS CON MANCUERNAS <input type="checkbox"/> VIENTRE PLANO</p> <p>FIRMA:</p>	<p>8. CARDIO CORE</p> <p><input type="checkbox"/> CARDIO MODERADO <input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA ABDOMEN <input type="checkbox"/> ABDOMEN BAJO <input type="checkbox"/> CARDIO QUEMA GRASA</p> <p>FIRMA:</p>	<p>9. FULL BODY CARDIO</p> <p><input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA ABDOMEN Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/> CARDIO QUEMA GRASA 12 MINUTOS <input type="checkbox"/> PARTE INTERNA SIN MATERIAL <input type="checkbox"/> ABDOMEN Y GLÚTEOS</p> <p>FIRMA:</p>	<p>10. GAP</p> <p><input type="checkbox"/> PIERNAS PERFECTAS Y GLÚTEOS BONITOS <input type="checkbox"/> ELIMINAR GRASA ABDOMEN</p> <p>FIRMA:</p>
<p>11. EXPRESS</p> <p><input type="checkbox"/> ELIMINAR GRASA ABDOMEN</p> <p>FIRMA:</p>	<p>12. RETO DEL DOMINGO</p> <p><input type="checkbox"/> ¡COMPARTE UNA RECETA SALUDABLE QUE HAYAS HECHO ESTA SEMANA! #GYMVIRTUALFOOD @GYMVIRTUALFOOD_COM</p> <p>FIRMA:</p>	<p>13. FULL BODY CARDIO</p> <p><input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA TONIFICAR Y ADELGAZAR EL CUERPO</p> <p>FIRMA:</p>	<p>14. PARTE SUPERIOR</p> <p><input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA ESPALDA Y ABDOMEN <input type="checkbox"/> BRAZOS DELGADOS Y DEFINIDOS <input type="checkbox"/> ABDOMEN SIN MATERIAL</p> <p>FIRMA:</p>	<p>15. CARDIO CORE</p> <p><input type="checkbox"/> HIIT ALTA INTENSIDAD <input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA EL ABDOMEN <input type="checkbox"/> QUEMAR GRASA ABDOMEN BAJO <input type="checkbox"/> CARDIO HIIT 10 MINUTOS</p> <p>FIRMA:</p>
<p>16. FULL BODY CARDIO</p> <p><input type="checkbox"/> BRAZOS DEFINIDOS CON MANCUERNAS <input type="checkbox"/> AUMENTAR PECHO Y TONIFICAR BRAZOS <input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA CADERA EN CASA SIN MATERIAL</p> <p>FIRMA:</p>	<p>17. GAP</p> <p><input type="checkbox"/> ABDOMEN PLANO Y GLÚTEOS PERFECTOS <input type="checkbox"/> ABDOMEN PLANO Y GLÚTEOS FUERTES <input type="checkbox"/> GLÚTEOS FUERTES</p> <p>FIRMA:</p>	<p>18. EXPRESS</p> <p><input type="checkbox"/> CARDIO EN CASA</p> <p>FIRMA:</p>	<p>19. RETO DEL DOMINGO</p> <p><input type="checkbox"/> ¿HAS CONSEGUIDO UNA TRANSFORMACIÓN CON GYM VIRTUAL? ¡COMPÁRTENOSLA! TRANSFORMACIONES@GYMVIRTUAL.COM #GYMVIRTUALTRANSFORMACIONES</p> <p>FIRMA:</p>	<p>20. FULL BODY CARDIO</p> <p><input type="checkbox"/> EJERCICIOS INTENSOS PARA TODO EL CUERPO</p> <p>FIRMA:</p>
<p>21. PARTE SUPERIOR</p> <p><input type="checkbox"/> HIIT BAJO IMPACTO DE BRAZOS <input type="checkbox"/> ESPALDA BAJA Y CINTURA</p> <p>FIRMA:</p>	<p>22. CARDIO CORE</p> <p><input type="checkbox"/> CARDIO ABDOMEN 12 MINUTOS <input type="checkbox"/> ABDOMEN PLANO Y FUERTE <input type="checkbox"/> CARDIO PARA QUEMAR GRASA <input type="checkbox"/> ABDOMEN FUERTE Y PLANO</p> <p>FIRMA:</p>	<p>23. FULL BODY CARDIO</p> <p><input type="checkbox"/> GANA FUERZA Y RESISTENCIA <input type="checkbox"/> PIERNAS Y GLÚTEOS PERFECTOS <input type="checkbox"/> PARTE SUPERIOR CON TOALLA</p> <p>FIRMA:</p>	<p>24. GAP</p> <p><input type="checkbox"/> CARDIO CON EJERCICIOS DE PIERNAS <input type="checkbox"/> PIERNAS BONITAS <input type="checkbox"/> ABDOMEN Y CINTURA</p> <p>FIRMA:</p>	<p>25. EXPRESS</p> <p><input type="checkbox"/> BRAZOS FIRMES CON MANCUERNAS</p> <p>FIRMA:</p>
<p>26. RETO DEL DOMINGO</p> <p><input type="checkbox"/> PRUEBA 7 DÍAS GRATIS GYM VIRTUAL CENTER #GYMVIRTUALCENTER</p> <p>FIRMA:</p>	<p>27. FULL BODY CARDIO</p> <p><input type="checkbox"/> FULL BODY CARDIO</p> <p>FIRMA:</p>	<p>28. PARTE SUPERIOR</p> <p><input type="checkbox"/> EJ PARA BRAZOS Y ESPALDA BAJA <input type="checkbox"/> PARTE SUPERIOR CON MANCUERNA</p> <p>FIRMA:</p>	<p>29. CARDIO CORE</p> <p><input type="checkbox"/> CARDIO CORE <input type="checkbox"/> ABDOMINALES Y PLANCHAS <input type="checkbox"/> ABDOMINALES DE PIE <input type="checkbox"/> CARDIO CORE QUEMA GRASA</p> <p>FIRMA:</p>	<p>30. FULL BODY CARDIO</p> <p><input type="checkbox"/> TOTAL BODY MANCUERNAS <input type="checkbox"/> CORE CINTURA <input type="checkbox"/> PIERNAS Y CADERA</p> <p>FIRMA:</p>
<p>31. GAP</p> <p><input type="checkbox"/> CARDIO <input type="checkbox"/> CINTURA Y ABDOMEN <input type="checkbox"/> GLUTEOS <input type="checkbox"/> ABDOMEN BAJO</p> <p>FIRMA:</p>	<p>UNÉTE A NUESTRO GRUPO TELEGRAM EL IMPULSO QUE NECESITAS PARA DAR EL PASO DEFINITIVO</p> <p>UNÉTE A TELEGRAM</p>			