

**P R O G R A M A C I O N S E M A N A D E L 18 A L 24 D E E N E R O D E 2021 de "El Ejercicio te Cuida EN CASA" de la Fundación Jóvenes y Deporte.**

**31** **Lunes 18 de enero:**

- Directo de 60' a las 12:00: Resistencia.
- Vídeo sesión de 30' a las 17:00 de fragilidad (fuerza general).

**31** **Martes 19 de enero:**

- Directo de 60' a las 12:00: Total Training (toalla)
- Vídeo sesión de 30' a las 17:00 de coordinación.

**31** **Miércoles 20 de enero:**

- Directo de 60' a las 12:00: Espalda Sana.
- Vídeo sesión de 30' a las 17:00 de fragilidad (coordinación).

**31** **Jueves 21 de enero:**

- Directo de 60' a las 12:00: G.A.P.
- Vídeo sesión de 30' a las 17:00 de Aerobox.

**31** **Viernes 22 de enero:**

- Directo de 60' a las 12:00: Circuito Funcional.
- Vídeo sesión de 30' a las 17:00 de fragilidad (flexibilidad).

**31** **Sábado 23 de enero: VÍDEO CONSEJO de la semana**

Sigue activ@ con el ETC!!!

Un saludo,

---