



El ejercicio te cuida

¡ AHORA DESDE CASA !

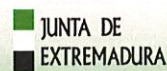


"No cuentes los días, haz que los días cuenten"

PROGRAMACIÓN SEMANAL

Semana del 27 de abril al 3 de mayo de 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sesión en directo. Calistenia de baja intensidad. 12:00	Sesión en directo. Corrección postural multicomponente 12:00	Sesión en directo. Coordinación y fuerza (pelota) 12:00	Sesión en directo. Círculo de fuerza, resistencia y coordinación. 12:00	FESTIVO Sesión de fuerza resistencia (palos) 12:00	Consejos sobre Hábitos Saludables	Descanso. Planificación siguiente semana
Sesión Fuerza Tren Inferior (goma y silla) 18:00	Sesión de Fragilidad (Movilidad) 18:00	Sesión Fuerza Tren Superior. ¡Nos vamos de ferial 18:00	Sesión de Fragilidad (Fuerza) 18:00			



www.elejerciotecuida.com