



**El ejercicio te cuida**

**¡ AHORA DESDE CASA !**

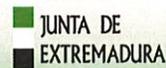


*"No cuentes los días, haz que los días cuenten"*

**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. <b>12:00</b>	Sesión en directo. Corrección postural multicomponente <b>12:00</b>	Sesión en directo. Coordinación y fuerza (pelota) <b>12:00</b>	Sesión en directo. Círculo de fuerza, resistencia y coordinación. <b>12:00</b>	<b>FESTIVO</b>  Sesión de fuerza resistencia (palos) <b>12:00</b>	Consejos sobre Hábitos Saludables	Descanso.  Planificación siguiente semana
Sesión Fuerza Tren Inferior (goma y silla) <b>18:00</b>	Sesión de Fragilidad (Movilidad) <b>18:00</b>	Sesión Fuerza Tren Superior. ¡Nos vamos de ferial <b>18:00</b>	Sesión de Fragilidad (Fuerza) <b>18:00</b>			



[www.elejerciotecuida.com](http://www.elejerciotecuida.com)