

♥ **Lunes 27 de abril:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Calistenia de baja intensidad.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' sobre trabajo de fuerza del tren inferior con globos y una silla.

♥ **Martes 28 de abril:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Corrección postural multicomponente.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad donde trabajaremos la movilidad.

□ **Miércoles 29 de abril:**

- 12:00: sesión en directo de 60' de fuerza y coordinación (pelota).
- 18:00: vídeo-sesión de 30' donde trabajaremos fuerza tren superior. ¡Nos vamos de feria! (pañuelo)

♥ **Jueves 30 de abril:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Circuito de fuerza, resistencia y coordinación.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad donde trabajaremos la coordinación.

♥ **Viernes 1 de mayo (festivo):**

- 12:00: vídeo-sesión de 30' de fuerza resistencia.

□ **Sábado 2 de mayo:**

- 12:00: vídeo-consejo sobre hábitos saludables.

♥ **Domingo 3 de mayo:** merecido descanso y planificación de la siguiente semana.

¡¡¡Vamos!!!! Queremos a las personas mayores de tu localidad una semana más ACTIV@S

Un saludo,