

♥ Lunes 15 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Coordinación y capacidad aeróbica (calcetín)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de GAP (Glúteos-Abdominales-Piernas)

♥ Martes 16 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Control postural y movilidad (silla y pared)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (equilibrio dinámico y estático)

□ Miércoles 17 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fortalecimiento General (goma)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Taichi Kung, fuerza, flexibilidad y relajación.

♥ Jueves 18 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Trabajo aeróbico y coordinación.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (coordinación con rollo de papel)

♥ Viernes 19 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Método Tabata. Fuerza y Movilidad (material de playa)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' Capacidad Aeróbica y Coordinación.

□ Sábado 20 de junio:

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

♥ Domingo 21 de junio: merecido descanso y planificación de la siguiente semana.

¡¡¡Vamos!!!! ¡¡¡Última semana de la fase 3ª, muy muy cerquita ya de la nueva normalidad!!!

Un saludo,