



# El ejercicio te cuida

## ¡ AHORA DESDE CASA !

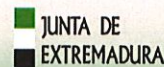


*"No cuentes los días, haz que los días cuenten"*

### PROGRAMACIÓN SEMANAL

Semana del 15 al 21 de junio de 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sesión en directo. Coordinación y capacidad aeróbica (calcetín) <b>12:00</b>	Sesión en directo. Control Postural. Movilidad (silla y pared) <b>12:00</b>	Sesión en directo. Fortalecimiento General (goma) <b>12:00</b>	Sesión en directo. Trabajo aeróbico y coordinación <b>12:00</b>	Sesión en directo. Método Tabata. Fuerza y movilidad (material de playa) <b>12:00</b>	Video-Consejo sobre Hábitos Saludables	Descanso. Planificación siguiente semana
Sesión GAP (Gluteos-abdominales -piernas) <b>18:00</b>	Sesión Fragilidad Equilibrio dinámico y estático <b>18:00</b>	Sesión Fuerza Taichi kung, fuerza, flexibilidad y relajación <b>18:00</b>	Sesión Fragilidad Coordinación (rollo papel) <b>18:00</b>	Sesión Capacidad Aeróbica y coordinación <b>18:00</b>		



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