



## El ejercicio te cuida

¡ AHORA DESDE C



"No cuentes los días, haz que lo

### PROGRAMACIÓN SEMANAL

Semana del 11 al 17 de mayo de 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Sesión en directo. Espalda Sana (silla) 12:00	Sesión en directo. Coordinación Dinámica 12:00	Sesión en directo. Resistencia (cinta adhesiva) 12:00	Sesión en directo. Fuerza General (silla, pesas...) 12:00	Sesión en directo. Movilidad (toalla y silla) 12:00	Video-Consejo sobre Hábitos Saludables
Sesión Fuerza Tren Inferior (silla) 18:00	Sesión Fragilidad (movilidad y flexibilidad) 18:00	Sesión Fuerza Tren Superior (botellas) 18:00	Sesión Fragilidad Fuerza General (pelota) 18:00	Sesión Fuerza General. Círculo 18:00	



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