

♥ Lunes 22 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza, equilibrio y movilidad (silla)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Body Pump (pesas-goma)

♥ Martes 23 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza y estabilidad (botellas-cojín)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (coordinación con silla)

□ Miércoles 24 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza Tren Superior (goma y silla)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Circuito de Fuerza General (palo-garrafa-kg arroz)

♥ Jueves 25 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Equilibrio dinámico y estático (silla-botellas)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (movilidad y fortalecimiento general)

♥ Viernes 26 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Multicomponente (silla-pelota)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Aeroflamenco.

□ Sábado 27 de junio:

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

♥ Domingo 28 de junio: merecido descanso y planificación de la siguiente semana.

!!!Vamos!!!! !!Primera semana de la nueva normalidad!!!

Un saludo,