

♥ Lunes 29 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Coordinación y Fuerza General (pica)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Fuerza y Coordinación. Tabata.

♥ Martes 30 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza General y movilidad (silla)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (coordinación aeróbica con silla)

□ Miércoles 1 de julio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Resistencia aeróbica, baile y fuerza.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Aeróbico + Fuerza (silla y goma)

♥ Jueves 2 de julio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fortalecimiento General (botellas-goma)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (Fuerza con Autocargas)

♥ Viernes 3 de julio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Coordinación General, baile.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Fuerza, Aeróbico y Equilibrio Cognitivo.

□ Sábado 4 de julio:

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

♥ Domingo 5 de julio: merecido descanso y planificación de la siguiente semana.

¡¡¡Vamos a por la segunda semana de la nueva normalidad!!!

Un saludo,

--