



El ejercicio te cuida

¡ AHORA DESDE CASA !

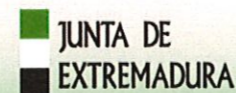


"No cuentes los días, haz que los días cuenten"

PROGRAMACIÓN SEMANAL

Semana del 25 al 31 de mayo de 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sesión en directo. Fuerza Tren Inferior. Autocargas. 12:00	Sesión en directo. Coordinación Aeróbica (palo) 12:00	Sesión en directo. Tabata. (silla-palo-cojín) 12:00	Sesión en directo. Fuerza General. (gomas) 12:00	Sesión en directo. Juegos de resistencia. 12:00	Video-Consejo sobre Hábitos Saludables	Descanso. Planificación siguiente semana
Sesión de Pilates Adaptado 18:00	Sesión Fragilidad Fuerza core, TI y coordinación 18:00	Sesión Fuerza General (pica-palo) 18:00	Sesión Fragilidad Coordinación y Destreza Motriz 18:00	Sesión coordinación y fuerza (cuerda- sombbrero) ¡Oeste! 18:00		



www.elejerciotecuida.com