

Buenas tardes a todas las localidades que contáis con el programa,

Os dejamos una semana más la **programación** de **El Ejercicio te Cuida EN CASA de la Fundación Jóvenes y Deporte** de mañana **lunes 20 al domingo 26 de abril**.

Volvemos a traer sesiones en directo todos los días a las 12 horas, vídeo-sesiones a las 18 horas y el vídeo-consejo del sábado.

Lo podéis ver todo y las semanas anteriores en www.elejerciotecuida.com

¡ Nuestros vídeos ya han superado las 100.000 visualizaciones !

☐ Lunes 20 de abril:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Coreografía para trabajar la coordinación.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' sobre trabajo de fuerza del tren inferior.

♥☐ Martes 21 de abril:

- 12:00: sesión en directo de 60' de trabajo de fuerza con gomas y silla.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad donde trabajaremos la fuerza

☐ Miércoles 22 de abril:

- 12:00: sesión en directo de 60' de Yoga Chair.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' donde trabajaremos fuerza y flexibilidad del tren inferior con una toalla.

☐ Jueves 23 de abril:

- 12:00: sesión en directo de 60' de trabajo de fuerza con botella y silla.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad donde trabajaremos la coordinación.

♥☐ Viernes 24 de abril:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Coreografía con picas para trabajar la coordinación.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' con circuito Método Tabata

☐ Sábado 25 de abril:

- 12:00: vídeo-consejo sobre hábitos saludables

☐ Domingo 26 de abril: merecido descanso y planificación de la siguiente semana.