

♥ **Lunes** 1 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Aeróbico y coordinación (silla, gomas, pesas y cojín)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Funcional-Hit.

♥ **Martes** 2 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza Kettlebell (botella 5 litros)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (fuerza general con botellas)

□ **Miércoles** 3 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Full Body (goma y silla)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Movilidad y Flexibilidad.

♥ **Jueves** 4 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza Miembro Inferior y core (silla y pared)
- 18:00: **SESIÓN Nº100 ETC EN CASA**

♥ **Viernes** 5 de junio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Coordinación Segmentaria (pica-palo-silla)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Aeróbico Baile.

□ **Sábado** 7 de junio:

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

♥ Domingo 8 de junio: merecido descanso y planificación de la siguiente semana.

iiiVamos!!!! iiiÚltima semana antes de entrar en la fase 3 y a 3 semanas de la nueva normalidad!!!

Un saludo,