



El ejercicio te cuida

¡ AHORA DESDE CASA !



“No cuentes los días, haz que los días cuenten”

PROGRAMACIÓN SEMANAL

Semana del 4 al 10 de mayo de 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sesión en directo. Coordinación, aeróbico. 12:00	Sesión en directo. Fuerza Tren Superior con gomas. 12:00	Sesión en directo. Círculo de Fuerza General. 12:00	Sesión en directo. Fuerza Tren Inferior con mochila. 12:00	Sesión en directo. Aeróbico (multisesión) 12:00	Vídeo-Consejo sobre Hábitos Saludables	Descanso. Planificación siguiente semana
Sesión Fuerza General con globos o pelotas. 18:00	Sesión de Fragilidad (Fuerza TI) 18:00	Sesión Fuerza TI Coordinación con silla. 18:00	Sesión de Fragilidad (Fuerza TS) 18:00	Sesión Fuerza TS Coordinación con botellas. 18:00		



www.elejerciotecuida.com