

♥ **Lunes 8 de junio:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza General (silla y gomas)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Fuerza General "Excéntrica" (silla)

♥ **Martes 9 de junio:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Coordinación General "La Caja Mágica".
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (fuerza coordinación con toalla)

□ **Miércoles 10 de junio:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Circuito de Fortalecimiento.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Fuerza, coordinación y agilidad.

♥ **Jueves 11 de junio:**

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

♥ **Viernes 12 de junio:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fortalecimiento y Coordinación (pesas)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' "Interválico" (silla).

□ **Sábado 13 de junio:**

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

♥ **Domingo 14 de junio:** merecido descanso y planificación de la siguiente semana.

¡¡¡Vamos!!!! ¡¡¡Empezamos la 3ª y última fase antes de la nueva normalidad!!!!

Un saludo,