

Buenos días,

Aquí tienes la programación de El Ejercicio te Cuida EN CASA de la Fundación Jóvenes y Deporte de **mañan lunes 4 al domingo 10 de mayo**. Volvemos a traerlos directos, vídeo-sesiones y vídeo-consejos:

♥ **Lunes 4 de mayo:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Trabajo aeróbico y coordinación.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' Fuerza general con globos y pelotas.

♥ **Martes 5 de mayo:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza del Tren Superior con gomas.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad Fuerza del Tren Inferior.

□ **Miércoles 6 de mayo:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Circuito de Fuerza General.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Fuerza Tren Inferior con silla.

♥ **Jueves 7 de mayo:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza Tren Inferior con mochila.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad Fuerza Tren Superior.

♥ **Viernes 8 de mayo:**

- 12:00: sesión en directo de 60'. Multisesión trabajo aeróbico.
- 18:00: vídeo-sesión de 30'. Fuerza Tren Superior con botellas.

□ **Sábado 9 de mayo:**

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

♥ **Domingo 10 de mayo:** merecido descanso y planificación de la siguiente semana.

¡¡¡Vamos!!!! Te queremos una semana más ACTIV@

Un saludo,