



¡ AHORA DESDE CASA !

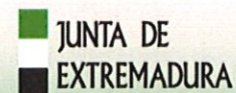


"No cuentes los días, haz que los días cuenten"

PROGRAMACIÓN SEMANAL

Semana del 20 al 26 de julio de 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sesión en directo. Círculo de Fuerza (gomas-pesas-silla) 12:00	Sesión en directo. Coordinación, (pelota) 12:00	Sesión en directo. Movilidad, fuerza de hombros y espalda (pica-palo) 12:00	Sesión en directo. Coordinación General (pica-silla) 12:00	Sesión en directo. Fortalecimiento General (pelota-silla) 12:00	Video-Consejo sobre Hábitos Saludables	Descanso. Planificación siguiente semana
Sesión Fuerza con autocarga y balones 18:00	Sesión de Aeróbico y coordinación (silla) 18:00	Sesión Fuerza y Ejercicios Multiarticulares 18:00	Sesión Fragilidad Fortalecimiento (goma) 18:00	Sesión Círculo Fuerza General 18:00		



www.elejerciotecuida.com