



Buenas querida localidad ETC,

Llegamos al mes de agosto y con él cesan los directos hasta septiembre. Os ofreceremos cada día una sesión recordatorio de entre las casi 200 que hemos emitido ya. Durante este mes nuestro equipo combinará merecidas vacaciones con preparación de nuevos contenidos y grabación de sesiones que emitiremos a la vuelta.

 **Lunes 3 de agosto:** sesión de fuerza del tren inferior.

 **Martes 4 de agosto:** sesión de coordinación y fuerza del tren superior.

 **Miércoles 5 de agosto:** sesión de fuerza resistencia.

 **Jueves 6 de agosto:** sesión de coordinación y fuerza del tren superior.

 **Viernes 7 de agosto:** sesión de fuerza y movilidad de brazos.

Sigue activ@ con el ETC también en agosto!!!
Un saludo,