

Buenas tardes a todas!

Espero que estéis llevando esta situación de la mejor manera posible.

Como ya habéis visto, la situación sobrevenida nos obliga a tomar medidas extraordinarias ante una situación inusual. Estamos trabajando para poder ayudaros a encontrar actividades adecuadas para que podáis continuar realizando actividad física en vuestras casas.

Para ello vamos a intentarlo con las herramientas que utilizamos para comunicarnos de manera habitual como es este medio de whatsapp.

La idea es mantener este contacto y que vosotras podáis crear un cierto horario de actividad física diaria; aunque como sabéis las cosas online necesitan su tiempo, ya que muchas veces disponemos de demasiados recursos que debemos ver y depurar.

De modo que aquí os envío este calendario con enlaces diarios a vídeos de youtube donde podréis realizar distintas sesiones con contenido variado.

Un abrazo enorme, aunque espero poder dároslo pronto.

Ánimo y paciencia. "Yo me quedo en casa"

Eva M^a Gómez Gallardo.

Dinamización Deportiva Municipal. Mancomunidad Río Bodión.



LNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
16 <u>Reduce el Volúmen y Flacidez Todo Cuerpo</u> 53 min	17 <u>Glúteos Fuertes y Piernas Bonitas</u> 52 min	18 <u>KickBoxing con Pesas + ABS Pilates</u> 60 min	19 <u>Reduce Volúmen Cintura y Espalda</u> 59 min	20 <u>Baile + Tonificación Todo Cuerpo</u> 70 min	21 <u>Fortalece Tren Inferior (GAP suave)</u> 51 min	22 Día Libre
23 <u>FullBody Adelgaza y Tonifica</u> 54 min	24 <u>Eleva Glúteos y Adelgaza Piernas</u> 52 min	25 <u>Cardio Box con Pesas</u> 50 min	26 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Definidos</u> 53 min	27 <u>Cardio Quemagrasa + Tonificación</u> 60 min	28 <u>Cardio Suave + Pilates</u> 55 min	29 Día Libre
30 <u>Cardio Palo + Tonific. Sin Impacto</u> 57 min	31 <u>Adelgaza Piernas, Cintura y Caderas</u> 54 min					