



<b>MAYO</b>	<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
<b>Mañana</b>	10 H. GIMNASIA PARA MAYORES (REBECA)	EJERCICIOS PARA LA RESIDENCIA (REBECA)	10 H. GIMNASIA PARA MAYORES (REBECA)	EJERCICIOS PARA LA RESIDENCIA (REBECA)	10 H. GIMNASIA PARA MAYORES (REBECA)
	ARTÍCULO: "LAS SENDAS DEL YOGA" (SONIA)	11H. RETO INFANTIL (ROBER)	ARTÍCULO: "ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA TÉCNICA EN LA BICICLETA EN NIÑOS" (JOSE A Y RAÚL.)	11H. RETO INFANTIL: RETO DE LA PIRÁMIDE (ROBER)	ARTÍCULO "CONSEJOS PARA LA VUELTA AL ENTRENAMIENTO DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO" (RUBÉN Y ROBERTO)
	12H JUEGOS INFANTILES (RAUL)	12 H. VIDEO STRECHING-ESTIRAMIENTOS (REBECA)	12H JUEGOS INFANTILES: BOLOS CASEROS (RUBÉN)	12 H. VIDEO STRECHING-ESTIRAMIENTOS (REBECA)	12H RETO INFANTIL: EL PENALTI MAREADO (RAÚL)
	ARTÍCULO DEPORTIVO: "PÉRDIDA DE GRASA" (JOSE A.)	13h. RETO ADULTO (RUBÉN)		13 H RETO ADULTO: SUSPENSIÓN EN PAREJA (JOSE A.)	
<b>Tarde</b>	16 H. VIDEO JUDO (HILARIO)	16 H. VIDEO JUDO (HILARIO)	16 H. VIDEO JUDO (HILARIO)	16 H. VIDEO JUDO (HILARIO)	16 H. VIDEO JUDO (HILARIO)
	17H RUTINA DE GYM: PECTORALES (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM: HOMBROS (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM: ABDOMINALES (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM: BÍCEPS Y TRÍCEPS (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM: CUÁDRICEPS (JESÚS)
	18H CLASE EN DIRECTO: FULLBODY (ROBERTO)	18H. DIRECTO ADULTO: CORE (RAÚL)	18H. TAI-CHI (VICTORIA)	18H. CLASE EN DIRECTO: TRX+CICLO (RAÚL)	18H CLASE EN DIRECTO: CORE (JOSÉ A.)
	19.30H CLASE DIRECTO: CORE (RUBÉN)	19.30H CLASE EN DIRECTO: PILATES (SONIA)	19.30H CLASE EN DIRECTO: HIT (JOSE A.)	19.30H CLASE EN DIRECTO: YOGA (SONIA)	19.30H ESCUELA DE ESPALDA (SONIA)

**Pincha en el link de tu actividad favorita**