



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

#MirafloresSeQuedaEnCasa

<i>ABRIL</i>	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Mañana	10 H. GIMNASIA PARA MAYORES (REBECA)	EJERCICIOS PARA LA RESIDENCIA (REBECA)	10 H. GIMNASIA PARA MAYORES (REBECA)	EJERCICIOS PARA LA RESIDENCIA (REBECA)	10 H. GIMANASIA PARA MAYORES (REBECA)
	ARTÍCULO: " RESPIRACIÓN EN PILATES" (SONIA)	11H. RETO INFANTIL (RAÚL)	ARTÍCULO: SEGUNDO TRIMESTRE EN EL EMBARAZO" (SONIA)	11H. RETO INFANTIL (RUBÉN)	ARTÍCULO: "APRENDE A MOVERTE SIN DAÑAR LA ESPALDA" (SONIA)
	12H JUEGOS INFANTILES (ROBER)		12H JUEGOS INFANTILES (ROBER)		12H JUEGOS INFANTILES (ROBER)
Tarde	17H RUTINA DE GYM:PECTORALES (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM: HOMBROS (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM: ABDOMINALES (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM: TRÍCEPS (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM: PIERNAS (JESÚS)
	18H CLASE EN DIRECTO: ESCUELA DE ESPALDA (SONIA)	18H. RETO ADULTO (RUBÉM)	18H. TAI-CHI (VICTORIA)	18H. RETO ADULTO (JOSE A.)	18H CLASE EN DIRECTO: ESCUELA DE ESPALDA (SONIA)
	19.30H CLASE DIRECTO DE CICLOINDOOR (JOSE A.)	19H CLASE EN DIRECTO: PILATES (SONIA)	19H CLASE EN DIRECTO:TRX (RUBÉN)	19H CLASE EN DIRECTO: YOGA (SONIA)	

Pincha en el LINK de tu actividad favorita