

MAYO	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PARRILLA DE ACTIVIDADES	10H: CLASE EN DIRECTO: GIMNASIA PARA MAYORES (SONIA Y JOSE A.)	CLASE DE CORE (RUBÉN)	BAILE DE LA POSTURAS (SONIA)	ARTÍCULO: "POSICIONES DE YOGA" (SONIA)	10H. CLASE EN DIRECTO: PILATES MAT (SONIA Y REBECA)
	PILATES EN PAREJA (SONIA)	YOGA PARA RUNNERS (SONIA)	STRECHING-ESTIRAMIENTOS (REBECA)	VIDEO RESIDENCIA "PERPETUO SOCORRO" (REBECA)	VIDEO EXPLICATIVO: "PREVENCIÓN DE LAS LESIONES A CORREDORES" (JOSE A.)
	RUTINA DE GYM: PECTORALES (JESÚS)	TAI CHI (VICTORIA)	RUTINA DE GYM: ABDOMINALES (JESÚS)	RETO INFANTIL: "Reto Ciclista" (RUBÉN)	RUTINA DE GYM: PIERNAS (JESÚS)
	18H CLASE EN DIRECTO: HIT (RUBÉN)	18.00H CLASE EN DIRECTO: RUTINA GYM (JOSE A. Y JESÚS)	18.00H CLASE EN DIRECTO: TRX (RUBÉN Y JOSE A.) (PARTE 2ª)	18H. CLASE EN DIRECTO: FULLBODY (JOSE A. Y JESÚS)	JUEGOS INFANTILES: "GALLINITA CIEGA" (RUBÉN)

PINCHA EN EL ENLACE DE TU ACTIVIDAD FAVORITA