



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

#MirafloresSeQuedaEnCasa

<i>ABRIL</i>	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
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: DIFERENCIAS ENTRE YOGA Y PILATES (SONIA)	11H. RETO INFANTIL (ROBERTO)	ARTÍCULO: "CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO" (SONIA)	11H. RETO INFANTIL (ROBERTO)	ARTÍCULO: "CÓMO MOVILIZAR TU COLUMNA SIN DAÑARTE" (SONIA)
	12H JUEGOS INFANTILES (RUBÉN)	12H CLASE EN DIRECTO: ESCUELA DE ESPALDA (SONIA)	12H JUEGOS INFANTILES (RUBÉN)	12H CLASE EN DIRECTO: ESCUELA DE ESPALDA (SONIA)	12H JUEGOS INFANTILES (RUBÉN)
Tarde	17H RUTINA DE GYM (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM (JESÚS)
	19H CLASE EN DIRECTO: CICLOINDOOR (RAÚL)	18H. RETO ADULTO (RAÚL) 19H CLASE EN DIRECTO: PILATES (SONIA)	18H. TAI-CHI (VICTORIA) 19H CLASE EN DIRECTO: FULL BODY (JOSE A.)	18H. RETO ADULTO (JOSE A.) 19H CLASE EN DIRECTO: YOGA (SONIA)	19H CLASE EN DIRECTO: CORE (JOSE A)

Pincha en el LINK de tu actividad favorita