



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

“PROGRAMACIÓN 4 SEMANAS DE EJERCICIOS DE BIENESTAR”

SEMANA 1	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	E.ESPALDA
SEMANA 2	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	E.ESPALDA
SEMANA 3	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	E.ESPALDA
SEMANA 4	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	E.ESPALDA