


yMiafloresSeQuedaEnCasa



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

MAYO	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14
Mañana	GIMNASIA PARA MAYORES (REBECA)	EJERCICIOS PARA LA RESIDENCIA (REBECA)	10.00 H CLASE EN DIRECTO: GIMNASIA MAYORES (REBECA Y SONIA)	EJERCICIOS PARA LA RESIDENCIA (REBECA)
	EJERCICIO SALUDABLE (RAÚL)	JUEGOS INFANTILES (SONIA)		10.00 H CLASE EN DIRECTO: ESCUELA DE ESPALDA (ROBERTO Y SONIA)
	YOGA (SONIA)	VIDEO STRECHING-ESTIRAMIENTOS (REBECA)	JUEGOS INFANTILES (ROBERTO MARTÍN)	RETO ADULTO: (JOSE A.)
	CLASE DE CORE (ROBER)			
Tarde	RUTINA DE GYM:PECTORALES (JESÚS)	RETO INFANTIL (RAÚL Y RUBÉN)	ARTÍCULO DEPORTIVO: "LA IMPORTANCIA DE LA VUELTA A LA CALMA" (RAÚL)	
			RUTINA DE GYM: SUPER SERIES HOMBROS-BÍCEPS (JESÚS)	RUTINA DE GYM: CUÁDRICEPS Y FEMORAL (JESÚS)
	18H CLASE EN DIRECTO: CICLO INDOOR (RUBÉN Y JOSE A.)	18.00H CLASE EN DIRECTO: RUTINA GYM (JOSE A.Y JESÚS)	VIDEO TRX (RUBÉN Y JOSE A.)	18H. CLASE EN DIRECTO: FULLBODY (RAÚLY RUBÉN)