



<b>ABRIL</b>	<b>Lunes 27</b>	<b>Martes 28</b>	<b>Miércoles 29</b>	<b>Jueves 30</b>	<b>Viernes 1</b>
<b>Mañana</b>	10 H. GIMNASIA PARA MAYORES (REBECA)	EJERCICIOS PARA LA RESIDENCIA (REBECA)	10 H. GIMNASIA PARA MAYORES (REBECA)	EJERCICIOS PARA LA RESIDENCIA (REBECA)	<b>(FIESTA)</b>
	ARTÍCULO: "6 CONSEJOS PARA MANTENER UNA ESPALDA SANA" (SONIA)	11H. RETO INFANTIL (RAÚL)	ARTÍCULO: TERCER TRIMESTRE EN EL EMBARAZO" (SONIA)	11H. RETO INFANTIL: RETO DE LA PIRÁMIDE (RAÚL)	
	12H JUEGOS INFANTILES (RAUL)	VIDEO STRECHING-ESTIRAMIENTOS (REBECA)	12H JUEGOS INFANTILES (RUBÉN)	12 H. VIDEO STRECHING-ESTIRAMIENTOS (REBECA)	
	ARTÍCULO DEPORTIVO: ESTRATEGIA DEPORTIVAS.. (JOSE A.)	ARTÍCULO DEPORTIVO: LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO (ROBERTO):	ARTÍCULO DEPORTIVO: "VIVENCIAS DE 3 CICLISTAS EN EL TOURMALETE" (JOSE A.)	13 H RETO ADULTO: SUSPENSIÓN EN PAREJA (JOSE A.)	
<b>Tarde</b>	16 H. VIDEO JUDO (HILARIO)	16 H. VIDEO JUDO (HILARIO)	16 H. VIDEO JUDO (HILARIO)	16 H. VIDEO JUDO (HILARIO)	
	17H RUTINA DE GYM: PECTORALES (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM: HOMBROS (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM: ABDOMINALES (JESÚS)	17H RUTINA DE GYM: TRÍCEPS (JESÚS)	
	18H CLASE EN DIRECTO: FULLBODY (RUBÉN))	18H. RETO ADULTO (JOSE A.)	18H. TAI-CHI (VICTORIA)	18H. CLASE EN DIRECTO: TRX+CICLO (RAÚL)	
	19.30H CLASE DIRECTO: CORE (ROBERTO.)	19.30H CLASE EN DIRECTO: PILATES (SONIA)	19.30H CLASE EN DIRECTO: PIERNAS (JOSE A.)	19.30H CLASE EN DIRECTO: YOGA (SONIA)	

**Pincha en el LINK de tu actividad favorita**