

Marzo 2020

Color Azul : Videos circuitos fuerza- resistencia

Color naranja : Videos estiramientos

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
			Cierre instalaciones deportivas			
16	17	18	19	20	21	22
<u>Sesión 1</u>	<u>Sesión 2</u>	<u>Sesión 3</u>	San José	Puente San José		
23	24	25	26	27	28	29
<u>Sesión 4</u>	<u>Sesión 5</u>	<u>Sesión 6</u>	<u>Sesión 7</u>			
30	31					
<u>Sesión 8</u>	<u>Sesión 9</u>					
<u>Circuito Fuerza con Nico</u>	<u>Estiramientos 1 con Lucía</u>					

Abril 2020

Color fucsia : Videos abdominales	Color naranja : Videos estiramientos
Color Amarillo : Videos taller-entrenamiento desde los 3 años	
Color Verde : Directos	Color Azul : Videos circuitos fuerza- resistencia

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
		1	2	3	4	5
		<u>Sesión 10</u> <u>Abdominales y lumbares 1 con Paloma</u>	<u>Sesión 11</u> <u>HIT 1 con Andrés</u>	<u>Sesión 12</u> <u>Circuito fuerza 2 con Jordi</u>	<u>Clase de Zumba con Irene</u>	
6	7	8	9	10	11	12
<u>Sesión 13</u> <u>Propiocepción con Nico</u>	<u>Sesión 14</u> <u>Estiramientos extremidades inferiores con Lucía</u>	<u>Trabajo coordinación y equilibrio con Irene</u>	Semana Santa	Semana Santa		
13	14	15	16	17	18	19
Semana Santa	<u>Sesión 15</u> <u>HIT 2 con Andrés</u>	<u>Sesión 16</u> <u>Multisaltos con Jordi</u>	<u>Sesión 17</u> <u>Body Combat</u>	<u>Sesión 18</u> <u>Circuito Fuerza 3 con José Gómez</u>		
20	21	22	23	24	25	26
<u>Directo Body Combat</u>	<u>Sesión 19</u>	<u>Directo Andrés Parte 1</u> <u>Parte 2</u>	<u>Sesión 20</u>			
27	28	29	30			
<u>Directo Fitness</u>	<u>Sesión 21</u> <u>Abdominales con Paloma</u>	<u>Directo Andrés</u>	<u>Sesión 22</u> <u>Esti. extremidades superiores Lucía</u>	<u>Equilibrio y coordinación con Irene</u>		

Mayo 2020

Color fucsia : Videos abdominales	Color naranja : Videos estiramientos
Color Amarillo : Videos taller-entrenamiento desde los 3 años	
Color Verde : Directos	Color Azul : Videos circuitos fuerza- resistencia

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
<u>Directo Fitness</u>	<u>Sesión 23</u> <u>Circuito fuerza 4 con Jordi</u>	<u>Directo Andrés</u>	<u>Sesión 24</u> <u>Abdominales con Paloma</u>			
11	12	13	14	15	16	17
<u>Directo Fitness</u>	<u>Sesión 25</u> <u>Estiramientos con Lucía</u>	<u>Directo Andrés</u>	<u>Sesión 26</u> <u>Trabajo articular con Irene</u>			
18	19	20	21	22	23	24
<u>Directo Fitness</u>	<u>Sesión 27</u> <u>Circuito de fuerza con Nico</u>	<u>Directo Fitness</u>	<u>Sesión 28</u> <u>Estiramientos 1 con Lucía</u>			
25	26	27	28	29	30	31
<u>Directo Fitness</u>	<u>Sesión 29</u> <u>Abdominales y lumbares 1 con Paloma</u>	<u>Directo Fitness</u>	<u>Sesión 30</u> <u>HIT 1 con Andrés</u>			

Junio 2020

Color fucsia : Videos abdominales	Color naranja : Videos estiramientos
Color Amarillo : Videos taller-entrenamiento desde los 3 años	
Color Verde : Directos	Color Azul : Videos circuitos fuerza- resistencia

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
<u>Sesión 31</u> <u>Circuito fuerza 2 con Jordi</u>	<u>Propiocepción con Nico</u>	<u>Sesión 32</u> <u>Estiramientos extremidades inferiores con Lucía</u>	<u>HIT 2 con Andrés</u>			
8	9	10	11	12	13	14
<u>Sesión 33</u> <u>Multisaltos con Jordi</u>	<u>Body Combat</u>	<u>Sesión 34</u> <u>Circuito Fuerza 3 con José Gómez</u>	<u>Abdominales con Paloma</u>			
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					