

Agosto

2022

AVANZADOS



MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

Julio

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
31	1	2	3	4	5	6
	Rutina de Cardio EXPRES 10 min Bajo Impacto para Mayores	Especial 1 Millón Ejercicios para Ganar Masa Muscular en Todo el Cuerpo	Cardio para Bajar de Peso Sin Saltos para Mayores	Rutina de Glúteos en 10 minutos para Mayores	Cardio Baile en Silla para Mayores 2 Niveles	Rutina Expres de Abdomen en Silla para Mayores
7	8	9	10	11	12	13
Ejercicios para MEJORAR el EQUILIBRIO para Mayores	Cardio de Alta Intensidad para Mayores Quema Calorías	Rutina de Ejercicios para Prevenir y Tratar la OSTEOPOROSIS para Mayores	Rutina de EJERCICIO para Controlar la PRESIÓN ALTA Cardio de Bajo Impacto	Fortalecer RODILLAS Rutina Completa para Adultos Mayores	Cardio Baile POP para personas Mayores Bajo Impacto	Rutina de Abdomen y Cintura de Pie para Mayores
14	15	16	17	18	19	20
YOGA de Pie para Mayores Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Cardio de ALTA Intensidad y de BAJO Impacto para Mayores 20 min	Ejercicios de Fuerza de Cuerpo Completo para Controlar la DIABETES en Mayores	Rutina de 6 mil pasos para Mantenerse Activos en Casa para Mayores	Rutina para Piernas y Glúteos Fuertes para Mayores	Cardio ligero con Ritmo Latino para Mayores 2500 pasos	Reto de 400 Abdominales en Silla para Mayores
21	22	23	24	25	26	27
Ejercicios para Aliviar DOLOR de Espalda Zona Lumbar	Cardio ENERGIZANTE de Bajo Impacto para Mayores	Consigue MÚSCULO en Todo el Cuerpo para Mayores	Cardio para Quemar 200 kcal para Mayores	Rutina GAP para Prevenir Caídas en Adultos Mayores	CARDIO con Ritmo de Rock n' Roll para Adultos Mayores	Reto de ABDOMINALES de Pie para Mayores
28	29	30	31	1	2	3
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Cardio para SUDAR y de Bajo Impacto para Mayores	Entrenamiento de Cuerpo Completo Prevenir la Pérdida de Músculo	Caminata en casa para Sudar 5 mil pasos para Mayores			