

Marzo

2023

PRINCIPIANTES



MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

Febrero

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				

Abril

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
26	27	28	1	2	3	4
			Rutina HIIT en Silla Cardio de Alta Intensidad para Mayores	Rutina para fortalecer Piernas y Glúteos Sin Sentadillas sin zancadas	60 minutos de Cardio con ritmo latino para adultos mayores	Entrenamiento de Cuerpo Completo Prevenir la Pérdida de músculo
5	6	7	8	9	10	11
Yoga Suave en silla para adultos mayores	Cardio para un Corazón Sano para mayores	Reto 200 repeticiones de Brazo para ganar músculo	Cardio para Ganar capacidad Pulmonar para mayores	Rutina GAP Sin Dolor en las rodillas	Cardio con ritmo de Rock n'Roll para adultos mayores	Cardio con ritmo de Rock n'Roll para adultos mayores
12	13	14	15	16	17	18
Rutina de Relajación en Silla	Cardio Ligero 3200 pasos para mayores Bajo Impacto	Rutina en Silla para Ganar fuerza en Brazos y Espalda	Cardio en Silla para mayores Caminata de 2600 pasos	Rutina GAP para Aliviar el dolor de rodillas para mayores	Cardio Baile en Silla para Mayores 2 niveles	Ejercicios de Fuerza de Cuerpo Completo para Controlar la Diabetes
19	20	21	22	23	24	25
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para aliviar el estrés y la ansiedad	Cardio para mejorar coordinación y equilibrio	Rutina de Ejercicios para Lograr Brazos Fuertes	Cardio Ligero Sin Saltos y de Bajo Impacto para #adultosmayores	Rutina GAP para prevenir caídas en adultos mayores	Cardio Ligero con Ritmo Latino para Mayores 2500 pasos	Rutina de Ejercicios para Prevenir y Tratar la Osteoporosis
26	27	28	29	30	31	1
Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia	Cardio Box en Silla para Mayores	Recupera Masa Muscular y Eliminar los Rollitos de los Brazos	Rutina de Cardio de Bajo Impacto amigable con la Artritis	Fortalecer Rodillas Rutina completa para adultos mayores	Rutina de Cardio Baile con ritmo Disco	