

# Mayo

## 2023

# AVANZADOS



**MQ FISIOTERAPIA**  
EN QUERETARO

**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						

**Junio**

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
30	1	2	3	4	5	6
Rutina de Relajación + Movilidad	Cardio de Alta Intensidad para mayores   Quema Calorías	Rutina para Ganar músculo en todo el cuerpo	Cardio Sin Saltos para mayores ivamos a sudar!	Rutina Exprés de Piernas para mayores	Cardio Baile en Silla para Mayores   2 niveles	Ejercicios para Tonificar Brazos y Hombros
7	8	9	10	11	12	13
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Rutina de Cardio Exprés   10 min   bajo impacto	Fullbody Sin Equipo para mayores   fortalece todo el cuerpo	Rutina de Cardio + Abdomen para mayores	Rutina GAP con ritmo: glúteos abdomen piernas	Cardio con ritmo de Rock n' Roll	Rutina para Ganar Músculo en Brazos con ritmo
14	15	16	17	18	19	20
Yoga de Pie para Mayores   Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto	Rutina para Tonificar Todo el Cuerpo con mancuernas	60 min de Ejercicio Aeróbico para Adultos Mayores Activos	20 min de Piernas y Glúteos para mayores	Cardio Baile Pop para personas mayores   Bajo Impacto	20 min Fortalecer Brazos, Hombros y Espalda
21	22	23	24	25	26	27
Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia	Rutina de Cardio y Gimnasia en 10 min para mayores	Rutina Fullbody Exprés de 10 minutos para mayores	Cardio y Cintura Rutina para mayores Bajo Impacto	Rutina GAP 25 min para mayores: Glúteos abdomen y piernas	Rutina de Cardio Baile con ritmo Disco	Rutina para Tren Superior para mayores 20 min
28	29	30	31	1	2	3
Rutina de Relajación + Movilidad	Ejercicio Aeróbico de Bajo Impacto Alta Intensidad 15 min	Rutina de 20 min para Ganar Fuerza en Todo el Cuerpo: Fullbody workout	20 min Aerobics para Mayores Activos			

