

# Mayo

## 2023

# PRINCIPIANTES



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
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para aliviar el estrés y la ansiedad	Ejercicio Cardio Ligero para principiantes y personas mayores	Menos Grasa Más músculo para mayores   Fullbody	Cardio Ligero 3200 pasos   Bajo Impacto	Rutina para fortalecer piernas y glúteos   sin sentadillas sin zancadas	Cardio con ritmo de rock n'Roll	Más músculo y más fuerza de Brazos con mancuernas
7	8	9	10	11	12	13
Rutina de Yoga suave en silla	Rutina de Cardio en Silla   2 niveles	Ganar fuerza y masa muscular en todo el cuerpo	Cardio para mejorar coordinación y equilibrio	Rutina GAP sin dolor en las rodillas	Cardio baile en Silla   2 niveles	Rutina de Ejercicios para Lograr Brazos Fuertes
14	15	16	17	18	19	20
Rutina de relajación en silla	Rutina HIIT en silla   Cardio de Alta Intensidad para mayores	Crea Músculo Quema Grasa en todo el cuerpo	Cardio Ligero sin saltos y de Bajo impacto para adultos mayores activos	Rutina GAP para aliviar el dolor de Rodillas	Cardio ligero con ritmo latino   2500 pasos	Recupera masa muscular y Eliminar los rollitos de los brazos
21	22	23	24	25	26	27
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para aliviar el estrés y la ansiedad	Cardio en Silla para mayores   caminata de 2 600 pasos	Entrenamiento de Cuerpo Completo   prevenir la pérdida de músculo	Rutina de Cardio de Bajo Impacto amigable con la artritis	Fortalecer rodillas   rutina completa	Rutina de Cardio baile con ritmo Disco	Rutina para Fortalecer Brazos Sin Equipo   20 min
28	29	30	31	1	2	3
Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia	Cardio Box en Silla	Rutina de Ejercicios para Prevenir y Tratar la osteoporosis	Rutina de Cardio Ligero   20 minutos   para mayores y principiantes			

