

Junio

2023

PRINCIPIANTES



MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

Mayo

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			

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					

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
28	29	30	31	1	2	3
				Rutina FULLBODY Workout en CASA para Adultos Mayores 1 hora	Cardio en Silla para Mayores Caminata de 2 600 pasos	Rutina de 45 minutos de GAP (glúteos, abdomen y piernas en casa)
4	5	6	7	8	9	10
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Rutina HIIT en Silla Cardio de Alta Intensidad para Mayores	Rutina de BRAZOS Sin Equipo para Adultos Mayores	CARDIO BOX en Silla para Mayores	FULL BODY Workout para Adultos Mayores (fortalecimiento de todo el cuerpo) 1 hora	Rutina de CARDIO en SILLA para Mayores 2 Niveles	Rutina GAP en casa para Adultos Mayores: Glúteos, Abdomen y Piernas
11	12	13	14	15	16	17
Rutina de YOGA suave en silla para Adultos Mayores	CARDIO en Silla para Adelgazar para Adultos Mayores	Rutina para Fortalecer Brazos Sin Equipo para Mayores 20 Min	Rutina de CARDIO en Silla (0 de bajo impacto) para Adultos Mayores 60 min	Fullbody Workout Moderado Aumenta Masa Muscular de Todo el Cuerpo	Cardio para Mejorar Coordinación y Equilibrio para Mayores	Rutina GAP para Aliviar el Dolor de Rodillas para Mayores
18	19	20	21	22	23	24
Rutina completa de YOGA en silla para Adultos Mayores 50 minutos	Rutina de CARDIO muy LIGERO para Adultos Mayores 45 min.	Rutina en Silla para GANAR FUERZA en Brazos y Espalda Adultos Mayores	Ejercicio Cardio LIGERO para Principiantes y Personas Mayores	Ganar Fuerza y masa Muscular en Todo el Cuerpo para Mayores	Cardio Ligero Sin Saltos y de Bajo Impacto para #AdultosMayores	Rutina GAP para Prevenir Caídas en Adultos Mayores
25	26	27	28	29	30	1
Rutina de Relajación Muscular para ARTRITIS y FIBROMIALGIA	Cardio Ligero 3200 pasos para Mayores Bajo impacto	Rutina para Adelgazar y Tonificar BRAZOS y ESPALDA en Adultos Mayores	Rutina de Cardio Ligero 20 Minutos Para Mayores y Principiantes	Fullbody Sin Equipo para Mayores	Cardio Ligero de Bajo Impacto y Sin Saltos con 21 Semanas de Embarazo	

