

Septiembre



2023

PRINCIPIANTES

MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

Agosto

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		

Octubre

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
27	28	29	30	31	1	2
					Crea Músculo Quema Grasa en Todo el Cuerpo	60 minutos de Cardio con ritmo Latino
3	4	5	6	7	8	9
Ejercicios para Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Cardio para un Corazón Sano	Rutina de Ejercicios para Lograr Brazos Fuertes	Cardio para Ganar Capacidad Pulmonar	Rutina GAP sin Dolor en las Rodillas	Menos Grasa Más Músculo Fullbody	Cardio con ritmo Rock n'Roll
10	11	12	13	14	15	16
Rutina de Relajación en Silla	Cardio Ligero 3200 pasos Bajo Impacto	Recupera Masa Muscular y Eliminar los Rollitos de los Brazos	Cardio para Mejorar Coordinación y Equilibrio	Rutina GAP para Aliviar el Dolor de Rodillas	Ganar Fuerza y Masa Muscular en Todo el Cuerpo	Cardio Baile en Silla 2 Niveles
17	18	19	20	21	22	23
Estiramientos de Yoga de todo el Cuerpo para Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Cardio Ligero Sin Saltos y de Bajo Impacto para Adultos Mayores Activos	Rutina para Fortalecer Brazos Sin Equipo 20 min	Cardio Ligero de Bajo Impacto y Sin Saltos con 21 semanas de embarazo	Rutina GAP para Prevenir Caídas en Adultos Mayores	Fullbody Sin Equipo Fortalece Todo el Cuerpo	Cardio Ligero con ritmo Latino 2500 pasos
24	25	26	27	28	29	30
Rutina de Relajación Muscular para Artritis Y Fibromialgia	Rutina de Cardio Ligero: 20 minutos para Mayores y Principiantes	20 min Fortalecer Brazos, Hombros y Espalda	Rutina Nivel Fácil de Cardio para Adultos Mayores Activos	Fortalecer rodillas rutina completa	Osteopenia: rutina completa Ejercicios de Fuerza de Todo el Cuerpo	Rutina de Cardio Baile con ritmo Disco