

# Octubre

2023

# AVANZADOS



**MQ FISIOTERAPIA**  
EN QUERETARO

## Septiembre

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

## Noviembre

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
1	2	3	4	5	6	7
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para aliviar el estrés y la ansiedad	Rutina de Cardio Exprés   10 min   Bajo Impacto para Mayores	Rutina GAP 25 min para Mayores: glúteos, abdomen y piernas	Ejercicios para Tonificar Brazos y Hombros para Mayores	Cardio para Bajar de Peso Sin Saltos para Mayores	20 min de Ejercicio de Fuerza para todo el cuerpo para mayores	Cardio Sin Saltos para mayores ¡Vamos a Sudar!
8	9	10	11	12	13	14
Yoga de Pie para Mayores   Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto para Mayores	Rutina GAP con ritmo: Glúteos Abdomen Piernas para Mayores	Rutina de Brazos Sin Repetir Ejercicios para Mayores	Cardio y Cintura Rutina para Mayores Bajo Impacto	Rutina para Tonificar Todo el Cuerpo con Mancuernas para Mayores	20 min de Aerobics para Mayores Activos
15	16	17	18	19	20	21
Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia	Rutina de Cardio y Gimnasia en 10 minutos para Mayores	Entrenamiento para Tonificar Tren Inferior para Mayores	Rutina para Ganar Músculo en Brazos con ritmo para Mayores	Rutina de Cardio + Abdomen para Mayores	Fullbody 30 minutos Sin Repeticiones para Mayores	20 min de Cardio para Quemar calorías- Rutina completa
22	23	24	25	26	27	28
Rutina de Relajación + Movilidad para Mayores	Ejercicio Aeróbico de Bajo Impacto Alta Intensidad 15 min para Mayores	20 minutos de Piernas y Glúteos para Mayores	Ejercicios para Adultos Mayores para tonificar Brazos y Espalda (39 min)	60 min de Ejercicio Aeróbico para Adultos Mayores Activos (rutina completa)	Gana Fuerza y Músculo en todo el cuerpo con Ejercicios para Adultos Mayores	Ejercicio de Bajo Impacto para personas con Artrosis (Cardio para Adultos Mayores)
29	30	31	1	2	3	4
Rutina de Yoga: Flexibilidad y Relajación para Mayores	Rutina Cardio HIIT con calentamiento y estiramientos para 60 y +	Rutina GAP de 20 min Sin Repetir Ejercicio para Mayores				