

Octubre

2023

PRINCIPIANTES



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
20 min de Yoga en Silla para Adultos Mayores	Rutina de Cardio en Silla para mayores 2 niveles	Rutina para Fortalecer Piernas y Glúteos Sin Sentadillas Sin Zancadas	Rutina de Brazos Sin Equipo para Adultos mayores	Rutina de Cardio muy Ligero para Adultos Mayores 45 min	Fullbody Sin Equipo para mayores Fortalece todo el cuerpo	Ejercicio Cardio Ligero para Principiantes y personas mayores
8	9	10	11	12	13	14
Ejercicios para Aliviar el estrés y la ansiedad adultos mayores	Camina 3.5 km en casa para mayores Cardio de Bajo Impacto	Rutina GAP Sin Dolor en las Rodillas para mayores	Rutina para Fortalecer Brazos Sin Equipo para mayores 20 min	Cardio para un corazón Sano para mayores	Crea Músculo Quema Grasa en todo el cuerpo para mayores	Cardio para Ganar Capacidad Pulmonar para mayores
15	16	17	18	19	20	21
Rutina de Yoga Suave en Silla para Adultos Mayores	Cardio Ligero 3200 pasos para mayores Bajo Impacto	Rutina GAP para Aliviar el dolor de Rodillas para mayores	Rutina en Silla para Ganar Fuerza en Brazos y Espalda	Cardio en Silla para mayores caminata de 2600 pasos	Especial 1 Millón Ejercicios para Ganar Masa Muscular en todo el cuerpo	Cardio para Mejorar Coordinación y Equilibrio para mayores
22	23	24	25	26	27	28
Rutina de Relajación en Silla	Cardio Ligero Sin Saltos y de Bajo Impacto para Adultos Mayores Activos	Rutina GAP para prevenir caídas en adultos mayores	20 min Fortalecer Brazos, Hombros y Espalda	Rutina de Cardio Ligero 20 minutos para mayores y principiantes (sin saltos)	Ganar Fuerza y Masa Muscular en todo el cuerpo para mayores	Cardio Ligero de Bajo Impacto y Sin Saltos con 21 semanas de embarazo
29	30	31	1	2	3	4
Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia	Rutina Nivel fácil de cardio para adultos mayores activos	Fortalecer Rodillas rutina completa para adultos mayores				