

Noviembre



2023

PRINCIPIANTES

MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

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				

Diciembre

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
29	30	31	1	2	3	4
			Cardio para Mejorar Coordinación y Equilibrio para mayores	Fortalecer Rodillas Rutina completa para adultos mayores	60 minutos de cardio con ritmo latino para adultos mayores	Rutina de Brazos Sin Equipo para adultos mayores
5	6	7	8	9	10	11
Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia	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	Rutina GAP en casa para adultos mayores: glúteos, abdomen y piernas	Cardio con ritmo de rock n'roll para adultos mayores	Rutina para Fortalecer Brazos Sin Equipo para mayores 20 min
12	13	14	15	16	17	18
Rutina de Yoga suave en silla para adultos mayores	Rutina de Cardio en Silla para Mayores 2 niveles	Fullbody Workout Moderado Aumenta Masa Muscular en todo el cuerpo	Cardio Ligero 3200 pasos para mayores Bajo Impacto	Rutina de 45 minutos de GAP para adultos mayores (glúteos, abdomen y piernas)	Cardio ligero con ritmo latino para mayores 2500 pasos	Rutina en Silla para Ganar Fuerza en Brazos y Espalda
19	20	21	22	23	24	25
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para aliviar el estrés y la ansiedad	Cardio Ligero Sin Saltos y de Bajo Impacto para #AdultosMayores	Full Body Workout para adultos mayores (fortalecimiento de todo el cuerpo) 1 hora	Rutina de Cardio Ligero 20 minutos para mayores y principiantes	Rutina GAP para Aliviar el Dolor de Rodillas para mayores	Rutina de Cardio Baile con ritmo Disco para mayores	Rutina para Adelgazar y Tonificar Brazos y Espalda en adultos mayores
26	27	28	29	30	1	2
Rutina de Relajación en Silla	Cardio Ligero de Bajo Impacto y Sin Saltos con 21 Semanas de Embarazo	Crea Músculo Quema Grasa en todo el cuerpo para mayores	Rutina Nivel Fácil de Cardio para Adultos Mayores Activos	Rutina GAP Sin Dolor en las Rodillas para mayores		