

Diciembre



2023

PRINCIPIANTES

MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

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		

Enero

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
26	27	28	29	30	1	2
					Cardio con Ritmo de Rock n' Roll para Adultos Mayores	Rutina de 45 minutos de GAP (ejercita glúteos, abdomen y piernas en casa)
3	4	5	6	7	8	9
20 min de Yoga en Silla para Adultos Mayores	Cardio para un Corazón Sano para mayores	Rutina de Brazos Sin Equipo para Adultos Mayores	Cardio para Ganar Capacidad Pulmonar para Mayores	Crea Músculo Quema Grasa en Todo el cuerpo para Mayores	Rutina de Cardio Baile con ritmo Disco para Mayores	GAP (glúteos, abdomen y piernas) en casa Sin Impacto Sin Saltos
10	11	12	13	14	15	16
Rutina de Relajación en Silla	Cardio Ligero 3200 pasos para Mayores Bajo Impacto	Más Músculo y Más Fuerza de Brazos con Mancuerna	Cardio para Mejorar Coordinación y Equilibrio	Ganar Fuerza y Masa Muscular en Todo el Cuerpo para Mayores	Cardio de Navidad 20 min de Ejercicio Aeróbico	Rutina para Fortalecer Piernas y Glúteos Sin Sentadillas Sin Zancadas
17	18	19	20	21	22	23
Ejercicios para Aliviar el Estrés y la Ansiedad Adultos Mayores	Cardio Ligero sin Saltos y de Bajo Impacto	Rutina en Silla para Ganar Fuerza en Brazos y Espalda	Rutina de Cardio Ligero para Mayores y Principiantes	Menos Grasa Más Músculo para Mayores Fullbody	Cardio con Ritmo Navideño para Mayores 5 mil pasos	Rutina GAP para Prevenir Caídas en Adultos Mayores
24	25	26	27	28	29	30
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Cardio Ligero de Bajo Impacto y Sin Saltos con 21 Semanas de Embarazo	Rutina para Fortalecer Brazos Sin Equipo para mayores 20 min	Rutina Nivel Fácil de Cardio para Adultos Mayores Activos	Fullbody Sin Equipo Fortalece Todo el Cuerpo	Cardio Ligero con ritmo Latino para mayores 2500 pasos	Ejercicios para Fortalecer las Rodillas para adultos mayores