

Febrero

2024

PRINCIPIANTES



MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

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			

Marzo

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
28	29	30	31	1	2	3
				Rutina de 45 minutos de GAP (glúteos, abdomen y piernas en casa)	Rutina Nivel Fácil de Cardio para adultos mayores activos	Rutina en Silla para GANAR FUERZA en Brazos y Espalda Adultos Mayores
4	5	6	7	8	9	10
Ejercicios para aliviar el estrés y la ansiedad adultos mayores	Ejercicio Cardio Ligero para Principiantes y Personas Mayores	Rutina Fullbody Sin Equipo para Mayores	Rutina de CARDIO muy LIGERO para Adultos Mayores 45 min.	Rutina GAP en casa para adultos mayores: glúteos, abdomen y piernas	Cardio Ligero 3200 pasos para mayores Bajo Impacto	Recupera Masa Muscular y Eliminar los Rollitos de los Brazos para Mayores
11	12	13	14	15	16	17
Rutina de Relajación en Silla	Cardio Ligero Sin Saltos y de Bajo Impacto para #AdultosMayores	Ganar Fuerza y masa Muscular en Todo el Cuerpo para Mayores	Cardio para Mejorar Coordinación y Equilibrio para Mayores	Rutina GAP: glúteos, abdomen y piernas (de 1 hora) para adultos mayores	Camina 3.5 km en casa para mayores cardio de bajo impacto	Más MÚSCULO y Más FUERZA de Brazos con Mancuerna para Mayores
18	19	20	21	22	23	24
Rutina de Yoga suave en silla para adultos mayores	Rutina de Cardio Ligero 20 minutos para mayores y principiantes	Consigue MÚSCULO en Todo el Cuerpo para Mayores	CARDIO para un ❤️ Sano para Mayores	Rutina GAP para Prevenir Caídas en adultos mayores	Caminata en Casa de Bajo Impacto 4 mil pasos para Mayores	Rutina para Fortalecer Brazos Sin Equipo para Mayores 20 Min
25	26	27	28	29	1	2
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 FULLBODY Workout en CASA para Adultos Mayores 1 hora	CARDIO para Ganar capacidad Pulmonar para Mayores	Retransmisión: GAP para mayores Rutina de glúteos, abdomen y piernas		