

Diciembre

2024

AVANZADOS



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
1	2	3	4	5	6	7
YOGA de Pie para Mayores Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Rutina para Ganar Músculo en Todo el Cuerpo para Mayores	Cardio de Alta Intensidad para Mayores Quema Calorías	Ejercicios para TONIFICAR Brazos y Hombros para Mayores	Cardio ENERGIZANTE de Bajo Impacto para Mayores	Rutina EXPRÉS de PIERNAS para mayores	Cardio para Bajar de Peso Sin Saltos para Mayores
8	9	10	11	12	13	14
Rutina completa de YOGA en silla para Adultos Mayores 50 minutos	Rutina para TONIFICAR Todo el Cuerpo con Mancuernas	Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto para Mayores	20 min Fortalecer Brazos, Hombros y Espalda para Mayores	Rutina de CARDIO + ABDOMEN para Mayores	20 minutos de PIERNAS y GLÚTEOS para Mayores	CARDIO Sin Saltos para mayores ¡Vamos a SUDAR!
15	16	17	18	19	20	21
Rutina de RELAJACIÓN + MOVILIDAD para Mayores	Gana FUERZA y MÚSCULO en todo el cuerpo con Ejercicios para Adultos Mayores	Rutina CARDIO HIIT con Calentamiento y Estiramientos para 60 y + Total: 30 min	Ejercicios para Adultos Mayores para tonificar BRAZOS y ESPALDA (39 min)	Cardio y Cintura Rutina para Mayores Bajo Impacto	Rutina GAP Glúteos, Abdomen y Piernas Ejercicios HIIT 30 min	20 min de Aerobics para Mayores Activos
22	23	24	25	26	27	28
Rutina de YOGA: Flexibilidad y Relajación para Mayores	Ejercicios para NO Perder Músculo en Adultos Mayores	Cardio para Controlar tu Glucosa Ejercicios para Adultos Mayores	Rutina de Brazos EXPRÉS para Mayores	Mejor Ejercicio que salir a Caminar: Cardio + Abdomen para Adultos Mayores	Ejercicios para NO Perder Músculo en las PIERNAS para Adultos Mayores	Rutina de 20 minutos de Ejercicio CARDIO para Adultos Mayores ACTIVOS
29	30	31	1	2	3	4
Ejercicios para RELAJARSE y aliviar el ESTRÉS y la ANSIEDAD	Rutina de Ejercicios de Fortalecimiento para todo el Cuerpo para Adultos Mayores	Ejercicio de Cardio HIIT para Adultos Mayores (15 min)				