

Enero

2024

PRINCIPIANTES



MQ FISIOTERAPIA
EN QUERETARO

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						

Febrero

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		

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
31	1	2	3	4	5	6
	Cardio en Silla para adelgazar para adultos mayores	Ejercicios para Fortalecer Piernas y Glúteos para Evitar Caídas	Ejercicio Cardio Ligero para Principiantes y Personas Mayores	Fullbody Workout en Silla para adultos mayores brazos, piernas y abdomen	Cardio en silla para mayores caminata de 2600 pasos	Rutina de Brazos Sin Equipo para adultos mayores
7	8	9	10	11	12	13
Ejercicios para aliviar el Estrés y la Ansiedad	Rutina de cardio en Silla para mayores 2 niveles	Rutina GAP para Aliviar el dolor de Rodillas para Mayores	Rutina Nivel Fácil de Cardio para adultos mayores activos	Rutina Fullbody Sin Equipo para Mayores	Camina 3.5 km en casa para mayores cardio de bajo impacto	Rutina en Silla para Ganar Fuerza en Brazos y Espalda
14	15	16	17	18	19	20
Rutina de Relajación en Silla	Rutina de Cardio en Silla (0 de bajo impacto) para adultos mayores 60 min	Fortalecer Rodillas Rutina Completa para Adultos Mayores	Cardio Ligero Sin Saltos y de Bajo Impacto para #AdultosMayores	Fullbody Workout Moderado Aumenta Masa Muscular en Todo el Cuerpo	Cardio Ligero 3200 pasos para mayores Bajo Impacto	Rutina para Fortalecer Brazos Sin Equipo para Mayores 20 min
21	22	23	24	25	26	27
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Cardio Box en silla para mayores	Rutina GAP Sin Dolor en las Rodillas para Mayores	Rutina de Cardio Ligero 20 minutos para mayores y principiantes	Ejercicios para Adultos Mayores: Ganar Fuerza y Músculo	Cardio para ganar capacidad pulmonar para mayores	Rutina para Adelgazar y Tonificar Brazos y Espalda en Adultos Mayores
28	29	30	31	1	2	3
Rutina de Relajación Muscular para Artritis y Fibromialgia	Rutina HIIT en silla Cardio de Alta Intensidad para mayores	Rutina para Fortalecer Piernas y Glúteos Sin Sentadillas Sin Zancadas	Cardio Ligero de Bajo Impacto y Sin Saltos con 21 semanas de embarazo			