

# Marzo

## 2024

# PRINCIPIANTES



**MQ FISIOTERAPIA**  
EN QUERETARO

**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		

**Abril**

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				

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
25	26	27	28	29	1	2
					Camina 3.5 km en casa para mayores   Cardio de Bajo Impacto	Rutina GAP sin Dolor en las Rodillas para mayores
3	4	5	6	7	8	9
Ejercicios para aliviar el estrés y la ansiedad   adultos mayores	Cardio para un Corazón Sano para Mayores	Rutina de Ejercicios para Lograr Brazos Fuertes para mayores	Ejercicio Cardio Ligero para Principiantes y Personas Mayores	Consigue Músculo en Todo el Cuerpo para mayores	Cardio Ligero 3200 pasos para mayores   Bajo Impacto	Rutina GAP para Aliviar el Dolor de Rodillas   para mayores
10	11	12	13	14	15	16
Rutina de Yoga Suave en Silla para adultos mayores	Cardio para Ganar Capacidad Pulmonar para mayores	Rutina para Fortalecer Brazos Sin Equipo para mayores   20 min	Cardio Ligero Sin Saltos y de Bajo Impacto para #AdultosMayores	Fullbody Sin Equipo para Mayores   Fortalece Todo el Cuerpo	Rutina de Cardio muy Ligero para adultos mayores   45 min	Rutina GAP para prevenir Caídas en Adultos Mayores
17	18	19	20	21	22	23
Rutina de Relajación en Silla	Cardio para mejorar Coordinación y Equilibrio   para mayores	20 min Fortalecer Brazos, Hombros y Espalda para mayores	Rutina de Cardio Ligero   20 minutos   para Mayores y Principiantes	20 min de Ejercicio de Fuerza para Todo el Cuerpo para mayores	Ejercicio de Bajo Impacto para Personas con Artrosis	Ejercicios para Fortalecer las Rodillas para adultos mayores
24	25	26	27	28	29	30
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para aliviar el Estrés y la ansiedad	Rutina Nivel Fácil de cardio para adultos mayores activos	Rutina para Tren Superior para mayores 20 min	Cardio Ligero de Bajo Impacto y Sin Saltos con 21 Semanas de Embarazo	Ejercicios para adultos mayores: Ganar Fuerza y Músculo	Ejercicio para Controlar la Presión Alta   Sin Sentadillas	Rutina GAP 25 min para mayores: glúteos, abdomen y piernas