

Junio

2024

AVANZADOS



Mayo

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	

Julio

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	31	1
						Rutina de Abdomen y Cintura de Pie para Mayores
2	3	4	5	6	7	8
Estiramientos de Yoga de todo el cuerpo para Aliviar el Estrés y la Ansiedad	Rutina HIIT 15 min Alta Intensidad Bajo Impacto para Mayores	Consigue MÚSCULO en Todo el Cuerpo para Mayores	Rutina completa de 20 minutos de Cardio para Mayores Activos	Rutina GAP con RITMO: Glúteos Abdomen Piernas para Mayores	Caminata en casa para Sudar 5 mil pasos para Mayores	Rutina Exprés de Abdomen en Silla para Mayores
9	10	11	12	13	14	15
Rutina de YOGA: Flexibilidad y Relajación para Mayores	Cardio de Alta Intensidad para Mayores Quema Calorías	Rutina para Ganar Músculo en Todo el Cuerpo para Mayores	Cardio para Bajar de Peso Sin Saltos para Mayores	20 minutos de PIERNAS y GLÚTEOS para Mayores	Rutina de 6 mil pasos para Mantenerse Activos en Casa para Mayores	Abdominales de Pie Exprés para Mayores
16	17	18	19	20	21	22
YOGA de Pie para Mayores Fuerza + Flexibilidad y Equilibrio	Rutina HIIT de 20 minutos para Mayores Cardio de Alta Intensidad	Rutina para TONIFICAR Todo el Cuerpo con Mancuernas	CARDIO Sin Saltos para mayores ¡Vamos a SUDAR!	Rutina GAP Glúteos, Abdomen y Piernas HIIT 30 min	Power Walking - Caminata en Casa para Adultos Mayores (Controla tu Diabetes)	Rutina de Abdominales: 50% en Silla y 50% de Pie para Mayores
23	24	25	26	27	28	29
Rutina de YOGA suave en silla para Adultos Mayores	Rutina HIIT para Adultos Mayores Ejercicio de Alta Intensidad	Ejercicios para NO Perder Músculo en Adultos Mayores	Mejor Ejercicio que salir a Caminar: Cardio + Abdomen para Adultos Mayores	Ejercicios para Adultos Mayores: PIERNAS y GLÚTEOS Fuertes	Caminata en Casa para Adultos Mayores (Bajo Impacto) Power Walking	Abdominales en SILLA Ejercicios para Adultos Mayores (32 min)