11ª SEMANA DE EJERCICIOS

RUTINA DEPORTIVA INFANTIL SMD TORRELODONES				
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
BAILE ACTIVO **PENÉLOPE** https://youtu.be/4Oe05xwAH0c	**VOLEY** **LETI** https://youtu.be/MBE3gBYHNqk	**PREDEPORTE** **SOLE** https://youtu.be/CtCgu6MFnec	**TENIS** **DIEGO** https://youtu.be/nzhnrEMaScY	**TÉCNICA DE CARRERA** **GUILLE** https://youtu.be/oliODXKGTkY
G. RÍTMICA **ANA** https://youtu.be/ZRVEHRHaD2g	**G. RÍTMICA** **BLANCA** https://youtu.be/POfU1-pdcTc	**G. RÍTMICA** **ANA** https://youtu.be/5iceqGglqZ8		

RUTINA DEPORTIVA ADULTOS SMD TORRELODONES				
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
MANTENIMIENTO **LETI** https://youtu.be/10rUE2ImtPQ	**TENIS** **DIEGO** https://youtu.be/nzhnrEMaScY	**G. MANTENIMIENTO MAYORES** **MIGUEL ANGEL** https://youtu.be/-amDiG_ja7A	**TENIS** **TOÑO** https://youtu.be/k3YOGKfeVsA	**G. MANTENIMIENTO MAYORES** **MIGUEL ANGEL** https://youtu.be/3alk2SG8Q6Q
ABDOMINALES **BORJA** https://youtu.be/s47yknAdD5k	**MANTENIMIENTO** **SOLE** https://youtu.be/J45JEpkWpf0	**PILATES** **SILVIA** https://youtu.be/8thrX-MNFPo	**CONDICIÓN FÍSICA** **GLORIA** https://youtu.be/OGrmGTN5yb4	**FITNESS** **PENÉLOPE** https://youtu.be/cNQ0WDplQLo
BODY PUMP **SILVIA** https://youtu.be/O292m6lxl9k	**WORKOUT** **BORJA** https://youtu.be/XkXxV_1Nzyw	**PLANCHAS** **ASUN** https://youtu.be/c6tiDRo4uDk	**AERODANCE** **GLORIA** 1-https://youtu.be/pPwi6_OQETM 2-https://youtu.be/EgtHbNv-zbY	**GAP** **ASUN** https://youtu.be/V7GzkcbAtGI
YOGA… Mª JESÚS… https://drive.google.com/open?id=1-azIFoqo9lc0ckRjpTJlaIdzcW7uqkb9				

TU CUERPO ES TU MEJOR ENTRENADOR PERSONAL. ESCÚCHALO.

INSTRUCCIONES

Hola a tod@s!

Una semana más aquí estamos, lo más cerca que podemos. Esperamos que sigáis bien de salud. Tenemos ganas de volver a veros.

Y desde el Polideportivo de Torrelodones, seguimos aportando nuestra ayuda con estass rutinas nuevas de ejercicios, seguimos siendo nosotros los que ponemos nuestra cara y ejercicios de la mejor forma que sabemos y podemos, dadas las circunstancias de confinamiento. Con ello seguimos intentando que las rutinas sean más personales y os sintáis acompañados por nosotros durante todo el ejercicio, para que los días sean un poco más llevaderos y la vuelta a la rutina sea menos dura.

Lo más importante es que **no nos tenéis presentes para dirigiros personalmente ni corregiros**, por lo que os pedimos que no queráis hacer más de lo que os deje vuestro cuerpo, lo único que podéis conseguir es una lesión en vez de vuestro bienestar.

TU CUERPO ES TU MEJOR ENTRENADOR PERSONAL. ESCÚCHALO.

Deseamos que os sea de gran utilidad y una pequeña ayuda a vuestro día a día.

#QUÉDATEENCASA

#NosotrosNosQuedamosEnCasa

Nos vemos pronto!

Equipo deportivo polideportivo Torrelodones.