12ª SEMANA DE EJERCICIOS

RUTINA DEPORTIVA INFANTIL SMD TORRELODONES				
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
BAILE ACTIVO **PENÉLOPE** https://youtu.be/ab3VXDyfdMc	**VOLEY** **LETI** https://youtu.be/y7-wg1tXa-U	**PREDEPORTE** **SOLE** https://youtu.be/9QP1P-D3Iuc	**TENIS** **TOÑO** https://youtu.be/OpgYdr4KEAc	**CARRERA** **GUILLE** https://youtu.be/C3couMHMcNU
G. RÍTMICA **ANA** https://youtu.be/Ll9bKqIiAl0	**G. RÍTMICA** **BLANCA** https://youtu.be/pC2XikTA4cY	**G. RÍTMICA** **ANA** https://youtu.be/fvPSr10gpTs		

RUTINA DEPORTIVA ADULTOS SMD TORRELODONES				
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
MANTENIMIENTO **SOLE** https://youtu.be/Z2SDqqbsp6o	**TENIS** **DIEGO** https://youtu.be/cgV-9_t8vWM	**TONIFICACIÓN** **MIGUEL ÁNGEL** **https://youtu.be/MugxUFzd4dI**	**TENIS** **TOÑO** **https://youtu.be/OpgYdr4KEAc**	**TONIFICACIÓN** **MIGUEL ÁNGEL** **https://youtu.be/AXNICaduPps**
TONIFICACIÓN **ASUN** https://youtu.be/bnZ9yF9cuZY	**CONDICIÓN FÍSICA** **GLORIA** https://youtu.be/jaYUMG2CKQ4	**ABDOMINALES** **BORJA** https://youtu.be/aABo1GEOriI	**PILATES SUELO** **ASUN** **https://youtu.be/fa4I0lUlzRQ**	**FITNESS** **PENÉLOPE** https://youtu.be/-vzQMQA7Rks
CROSSFIT **JOSE** https://youtu.be/OlCpqetWpFA	**AERODANCE** **GLORIA** https://youtu.be/QTO5O4nUrpg	**BODYPUMP** **SILVIA** https://youtu.be/xjl2eZ2920Y	**BODYPUMP** **SILVIA** https://youtu.be/bgmKlw1S2eI	**WORKOUT** **BORJA** https://youtu.be/IClKqx5uzqA
YOGA… Mª JESÚS,,, https://drive.google.com/open?id=10PuXQTXKwe9OsyhUQMC_Ndqw50QxB-IC				

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 estas 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. 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 lugar de vuestro bienestar.

TU CUERPO ES TU MEJOR ENTRENADOR PERSONAL. ESCÚCHALO.

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

#LoEstamosConsiguiendo

#CuídateCuídanos

Nos vemos pronto!

Equipo deportivo polideportivo Torrelodones.