

Centro Tándem

¿Te suena el concepto “calendario de adviento”? ¡Te hemos preparado un planning diario para que estés activos durante los próximos días de Marzo! Las instrucciones son sencillas: cada día deberás pinchar sobre las frases que están en azul y subrayadas y, automáticamente, te lleva a la actividad diaria. ¡No hagas trampa! ¡Muévete y compártelo! ¡¡¡Nosotras nos quedamos en casa!!!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
23	24	25	26	27	28	29
<p>¡Empieza a tope la semana!</p> <p><u>¿Qué leer y escuchar en tiempos del Coronavirus?</u></p>	<p>¿Cuánto falta, cuánto falta, cuánto falta...?</p> <p><u>¡Ejercicios de espalda!</u> <u>MUÉVETE EN CASA</u></p>	<p>¡Ejercicios solos o en familia y con niños!</p> <p><u>¡Con una silla se hace una maravilla!</u></p>	<p>¡Casi 15 días de teletrabajo! Y lo que nos queda...</p> <p><u>Estiramientos cervicales</u></p>	<p>Del sofá a la silla, de la silla al sofá... STOP!</p> <p><u>¡Mueve tu zona lumbar!</u></p>	<p>¿Hemos perdido ya el norte?</p> <p><u>Ejercicios de equilibrio para mantenernos activos</u></p>	<p>Es Domingo y... ¡el cuerpo lo sabe! Mímate</p> <p><u>Revisa nuestros Instagram, para ver todas las opciones</u></p>
30	31	<p>Sigue todas nuestras novedades en: <u>https://centrotandem.es/</u></p> <p>Instagram: <u>@fisiotandem</u></p>				
<p>¡Aaaah solo quedan 14 lunes para Julio!</p> <p><u>Planchas abdominales</u></p>	<p>Estad atentos....</p> <p><u>Fin de Mes, SORPRESA en Instagram</u></p>					