

Centro Tándem

¿Te suena el concepto “calendario de adviento”? ¡Te hemos preparado un planning diario para que estés activos durante los próximos días de Abril! 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!!!

Visita nuestra web:

<https://centrotandem.es>

Visita nuestro Instagram:

[@fisiotandem](https://www.instagram.com/fisiotandem)

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5
<p>Me sigue doliendo la espalda con el teletrabajo...</p> <p>Ejercicios de Ergonomía en el trabajo</p>	<p>Me aburro y me voy de visita a la nevera...</p> <p>Consejos para no ganar peso</p>	<p>¡Sólo nos quedan 12 viernes para Julio!</p> <p>Luce abdominales con los ejercicios de gimnasia abdominal hipopresiva</p>	<p>¿Qué plan tenemos para el sábado?</p> <p>Plan de ocio: visita nuestro Instagram</p>	<p>Domingo en casa, ¿aburrido...?</p> <p>Ejercicios de Abdominales Oblicuos</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	7	8	9	10	11	12
<p>¿Nos relajamos para empezar bien la semana?</p> <p>Técnica de relajación</p>	<p>Un martes más... ¿Te estás quedando ya sin aire?</p> <p>Ejercicios respiratorios</p>	<p>¡No sé en qué postura ponerme!</p> <p>Estiramientos posturales globales</p>	<p>¿En qué día de la cuarentena estamos? ¡Qué estrés!</p> <p>Ejercicios para la mandíbula</p>	<p>Creo que he hecho todos los ejercicios del mundo... ¿Qué hago ahora?</p> <p>Ejercicios para hombro</p>	<p>¡Me duele el cuello!</p> <p>Estiramientos cervicales</p>	<p>¡Fin de otra semana!</p> <p>¡Visita nuestra sorpresa en Instagram!</p>