

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!!!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
13	14	15	16	17	18	19
¡Reto comienzo de semana! ¡Acrosport! ¿Qué es esto?	¡Vuelve el teletrabajo! Mueve tus brazos en el ordenador	¡Mueve tus caderas! Ejercicios movilidad de cadera	Tele, ordenador, móvil, tele, ordenador, móvil... ¡Ejercicios oculares!	¿Estamos perdiendo ya la cabeza? Ejercicios mentales divertidos	¡Sábado en familia! Escape Room desde casa	¡Ya no sé qué hacer en casa! Clase de Yoga en Directo en FAMILIA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
20	21	22	23	24	25	26
¡Reto comienzo de semana! Nuestro reto en Instagram	Y... ¿Qué hago hoy? ¡Recetas de tortitas saludables!	¡Vamos a mover las piernas! Ejercicios para estirar las piernas	¡Qué poco me estoy moviendo, tengo gases o estreñimiento! ¿Qué puedo hacer?	Es viernes y... ¡el cuerpo lo sabe! Clase de Baile	Estoy perdiendo musculo en mis brazos... ¡Fortalece tus triceps!	¡Último día de la semana! ¡Sorpresa en Instagram!

Visita nuestra web: www.centrotandem.es

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