

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 y Mayo! 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
27	28	29	30	1	2	3
¡Reto comienzo de semana! ¡Ejercicio de Acrosport!	Mueve tu cuerpo con Pilates Iniciación en Pilates	¿Sabes cómo iniciarte en el Yoga? Ejercicios respiratorios básicos	¡Ejercicios para personas inactivas! Ejercicios básicos para casa	¿Te atreves con estos ejercicios? Clase en Directo de Yoga	¡Parece que podemos salir a correr/pasear! No te vuelvas loco y relaja tu espalda	¡Felicidades Mamá! ¡Regalo especial para ella! Paga con tarjeta ahora, disfruta después
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4	5	6	7	8	9	10
¡Reto comienzo de semana! Mira nuestro Instagram	Pilates para todos Muévete tengas la edad que tengas	Y... ¿Qué tienes que hacer hoy? ¡Miniclase de Pilates!	¡¿Cuarentena en forma o con dolor de todo?! Muévete con nosotras	Es viernes y... ¡el cuerpo lo sabe! ¿Conoces estos ejercicios?	¿Ya es el “fin del confinamiento” con limitaciones? ¡Sigue estos consejos!	Despide la semana con... ¡Esta clase de Pilates!

Visita nuestra web: www.centrotandem.es

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