

Rutina para cuidar tu cuerpo y mente durante la cuarentena

Todos los ejercicios son clicables, si pinchas en ellos te explicaremos cómo hacerlos.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA ¡ACTÍVATE!	Rutina full body	Rutina actíivate	Ejercicios vientre plano	Relajar espalda y lumbares	Rutina HIIT para quemar calorías	Rutina piernas bonitas	Rutina full body
NOCHE ¡RELÁJATE!	Saludo al sol	Yoga para principiantes	Saludo al sol	Postura fácil de yoga	RA-MA-DA-SA	Yoga para principiantes	Saludo al sol