



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

#ConDiputaciónEnCasa



6
LUNES

7
MARTES

8
MIÉRCOLES

9
JUEVES

10
VIERNES

11
SÁBADO

12
DOMINGO

FUERZA



MEDYPLAN

Consejos entrenamiento
de fuerza I

Vídeo

SPINNING



EQUIPO MOVISTAR

Entrena con
Héctor Carretero.

En Directo - 18:30 h

CORE



MEDYPLAN

Ejercicios para mejorar
el Core

Vídeo

13
LUNES

14
MARTES

15
MIÉRCOLES

16
JUEVES

17
VIERNES

18
SÁBADO

19
DOMINGO

ESPALDA SANA



MEDYPLAN

Alivia tus dolores de espalda

Vídeo

ACTIVIDAD FÍSICA PARA EMBARAZADAS



MATRONAS ALBACETE

Actividades físicas para Preparar nuestro cuerpo para el Parto

Vídeo

RENDIMIENTO



MEDYPLAN

Comprender los valores fisiológicos claves de nuestro rendimiento I

Vídeo

ACTIVIDAD FÍSICA POSPARTO



MATRONAS ALBACETE

Recupera el Suelo Pélvico y el Abdomen de forma segura

Vídeo

FUERZA



MEDYPLAN

Consejos de entrenamiento de fuerza II

Vídeo

PILATES EN FAMILIA



MATRONAS ALBACETE

Ejercicios para mejorar la postura y flexibilidad para toda la familia

Vídeo

BTT ALPERA



CIRCUITO PROVINCIAL

Entrenamiento en casa recorrido virtual Alpera

En Directo - 9:45 h

RUNNING



CLINISALUD

Errores al correr después del Coronavirus

En Directo - 18:00 h

COORDENADAS



BLAS GÓMEZ

Pautas de seguridad. Conoce tu ubicación

Vídeo

AJUSTA TU BICI



CLINISALUD

Dime dónde te duele y te diré que ajuste hacerle a tu bicicleta

En Directo - 18:00 h

FUNCIONAL



JAVIER GONZÁLEZ

Entrenamiento de fuerza con nuestro propio peso

Vídeo

SPINNING

Team Medellín

EQUIPO MEDELLÍN

Entrena con Óscar Sevilla

En Directo - 17:30 h

BAILE EN FAMILIA



BROADWAY

Fusión danza Moderna / Street dance Nivel Iniciación

Vídeo

MAGIA EN FAMILIA



EL MAGO JUANMA

Magia con buen humor para toda la familia

Vídeo