ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Buenos días, os dejo un calendario deportivo diario de todo el mes de marzo, por si alguien durante estos días, en los que hay que estar en casa, le apetece hacer algo de actividad física (es una manera de pasar un rato diferente y no nos vendrá mal).

Simplemente hay que pinchar en el ejerció de cada día y se abre un enlace con la sesión en youtube.

Pues nada mas, paciencia y a hacer algo de deporte.

Un saludo.