

IDEAS DE EJERCICIOS



CORRER / TROTAR

Trotar y correr estimula la mente, ayuda a dormir mejor y manejar el estrés.

CAMINAR

Como también Caminar, además mejora sistema cardiovascular, activa y fortifica todo el cuerpo



CICLISMO

El ciclismo es una actividad popular que puede mejorar su fuerza, resistencia y equilibrar su estado emocional en la naturaleza

NADAR

La natación puede mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de diversas enfermedades.



ENTRENO DE FUERZA

El entrenamiento con fuerza es una opción popular para desarrollar los músculos y fortaleza.

¡CUÉNTANOS LA TUYA!



 @ceipmariovargasllosa

 @CeipVargasLlosa

 www.ceipmariovargasllosa.com