

Ejercicios de Calentamiento

Movimiento circular
de cintura

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Ejercicios de flexibilidad

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



Ejercicios Aeróbicos y Fortalecimiento muscular

3 Series

Realiza cada ejercicio de 40 segundos alternando, con descanso de 15 segundos



Toma en cuenta estas medidas de prevención y cuidado de tu salud.



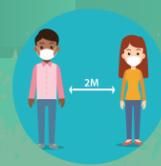
Lávate las manos



Usa cubrebocas



No saludes de mano



Mantén la distancia



Quédate en casa

#activatediario



Mejora tu bienestar y salud

Colorear



Juegos tradicionales



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos