

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA ONLINE DE BAZA #YOENTRENOENCASA

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
10-11		Baena Fitness Center Sesión: Salud en casa Imparte: Pepe Baena Materiales: 2 cajas de pack de leche y colchoneta o toalla Directos desde: @Baena Fitness Center	Alberto Serrano Sesión: Entrenamiento en Seco para Natación Materiales: Goma Elástica y esterilla Duración: 45 min Directos desde: @albertoserran_365	Mª Jesús García Sesión: Yoga Duración: 30 min Materiales: Ninguno Emisión: Video Grabado	Baena Fitness Center Sesión: Salud en casa Imparte: Pepe Baena Materiales: 2 cajas de pack de leche y colchoneta o toalla Directos desde: @Baena Fitness Center
18:30-19:30	Qdeporte Sesión: PILATES Imparte: Miriam Materiales: Esterilla Duración: 60 min Directo desde: @qdeporte	Qdeporte Sesión: GAP Imparte: Sandra Materiales: Nada Duración: 40 min Directo desde: @qdeporte	Qdeporte Sesión: PILATES Imparte: Miriam Materiales: Esterilla Duración: 60 min Directo desde: @qdeporte	David Valero Sesión: Rodillo Materiales: Bici con rodillo Duración: 45 min Directo desde: @valeroracing	
19-20	GumerBoxingClub Sesión: Funcional y técnicas de Kick Boxing Imparte: Sito y Ani Duración: 30-40 min Materiales: Escudo de golpeo y guantes (un cojín) Directo desde: @gumerboxingclub	Víctor Maestra Sesión: Rodillo Materiales: Bici con rodillo Duración: 45 min Directo desde: @victor_maestra	GumerBoxingClub Sesión: Funcional y técnicas de Kick Boxing Imparte: Sito y Ani Duración: 30-40 min Materiales: Escudo de golpeo y guantes (un cojín) Directo desde: @gumerboxingclub	Gabriel Manzano Sesión: HITT (Alta Intensidad) Materiales: Duración: 30 min Directo desde: @gmanzanin	
20:15-21	Piscina Cubierta Sesión: Zumba Imparte: Rosa Trabalón Duración: 40 min Materiales: Ninguno Directo desde: @Rtn TN	Piscina Cubierta Sesión: Zumba Imparte: Rosa Trabalón Duración: 40 min Materiales: Ninguno Directo desde: @Rtn TN	Piscina Cubierta Sesión: Zumba Imparte: Rosa Trabalón Duración: 40 min Materiales: Ninguno Directo desde: @Rtn TN	Piscina Cubierta Sesión: Zumba Imparte: Rosa Trabalón Duración: 40 min Materiales: Ninguno Directo desde: @Rtn TN	



David Valero Serrano
Víctor Maestra Sola
Gabriel Manzano Espín
Rosa Trabalón Navarro
Mª Jesús Garía Sánchez
Alberto Serrano Lozano