

**SESIONES GRABADAS DE EJERCICIOS EN EL CONFINAMIENTO
PINCHA EN ESTOS ENLACES Y REALIZA EL EJERCICIO
ACTUALMENTE LAS EMISIONES LAS PUEDES SEGUIR EN DIRECTO Y
EN LOS ENLACES PUBLICADOS**

SESION 49 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/553350985575160/>

SESION 48 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/262414501545625/>

SESION 47 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/666715267505315/>

SESION 45 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/980942695654739/>

SESION 44 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/255216988913673/>

SESION 43 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+ Rodillas fuertes 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/818146702008651/>

SESION 42 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/691806608258651/>

SESION 41b – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+ Piernas fuertes 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/1101520803554829/>

SESION 41 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+ Piernas fuertes 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/2961529913934475/>

SESION 40 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+ Brazos fuertes 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/321084288864249/>

SESION 39 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/563061767659630/>

SESION 38 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/723868974832752/>

SESION 37 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/2924003181017289/>

SESION 36 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/1304656483051417/>

SESION 35 – Yo entreno en casa - Piernas fuertes 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/2620147068241954/>

SESION 34 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/224917272294608/>

SESION 33 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/884095968670410/>

SESION 32 – Yo bailo en casa - Ejercicio para 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/2626211307482982/>

– Yo me cuido en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=M2TRAVEum0Q>

SESION 30 – Yo entreno en casa - Musculos fuertes 65+ 🍷

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/567688273857513/>

SESION 29 – Yo entreno en casa - Estiramientos 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/247261886642884/>

SESION 28 – Yo entreno en casa - Ejercicio 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/248100419574343/>

SESION 27 – Yo entreno en casa - Rodillas 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/909693259479933/>

SESION 26 – Yo entreno en casa - Ejercicio 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/520278738590014/>

SESION 25 – Yo entreno en casa - yo me quiero y me cuido 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/273578080323247/>

SESION 24 – Yo entreno en casa - Equilibrio y abdominales 65+

<https://business.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/1136991589974064/>

SESION 23 – Yo entreno en casa - Cervicales y hombros fuertes 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/212625503371514/>

SESION 22 – Yo entreno en casa - Piernas fuertes 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/566805637525686/>

SESION 21 – Yo entreno en casa - Ejercicio para 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/875161752897544/>

SESION 20 - Yo entreno en casa - Ejercicio para 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/242234413637505/>

SESION 19 - Yo entreno en casa - Ejercicio para 65+

<https://www.facebook.com/Balneario.de.Cofrentes/videos/160697955156666/>

SESION 18 - Yo entreno en casa - Espalda fuerte y respiración 65+

https://www.youtube.com/watch?v=fPV3_oDyNII

SESION 17 - Yo bailo en casa - Sesión de baile para 65+

Al ritmo de la bachata y vallenato, vamos a fortalecer nuestro corazón y musculatura.

<https://www.youtube.com/watch?v=jNbLxdAcyF4>

SESION 16 - Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
<https://www.youtube.com/watch?v=VQitSnnW8Ts&t=25s>

SESION 15 - Yo entreno en casa - Equilibrio y respiración 65+
<https://www.youtube.com/watch?v=rn-6b1ZD9mc>

SESION 14 - Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
<https://www.youtube.com/watch?v=iNr4vsAFAA8&feature=youtu.be>

SESION 13 - Yo entreno en casa - Corazón fuerte 65+
<https://www.youtube.com/watch?v=MXiCp-O8Db0>

SESION 12 - Yo entreno en casa - Piernas fuertes 65+
<https://www.youtube.com/watch?v=3iT1nJJbQs>

SESION 10 - Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
Especial para mantener tu corazón fuerte.
<https://www.youtube.com/watch?v=eN2ZXMMcQMM>

SESION 11 - Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
https://www.youtube.com/watch?v=X8us-Qo_NEE

SESION 9 - Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
<https://www.youtube.com/watch?v=MzQGVQh4Lfc>

SESION 8 – Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
Hoy trabajamos ejercicios lumbares para fortalecer la espalda. Estamos pasando muchas horas sentados y tenemos que cuidar nuestra espalda.
<https://www.youtube.com/watch?v=SjpPywt67yM>

SESION 7 - Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
https://www.youtube.com/watch?v=ionuHScB_Q8

SESION 6 - Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
<https://www.youtube.com/watch?v=h8G0zRpLObQ>

SESION 5 - Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
<https://www.youtube.com/watch?v=h8G0zRpLObQ>

SESION 4 - Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
<https://www.youtube.com/watch?v=kx6oUa9fNq0>

SESION 2 - Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
<https://www.youtube.com/watch?v=KOuj05YcjHE>

SESION 1 - Yo entreno en casa - Ejercicio para mayores 65+
<https://www.youtube.com/watch?v=WwKqNI9fNf4>