

ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES EN DIRECTO

JUNIO

A laptop is open on a pink mat. The screen displays the word "saludando". To the right of the laptop is a clear plastic water bottle with a red cap. Further right is a blue jump rope with black handles. The background shows a yellow sofa and a white rug on a grey floor.

saludando

¡Necesitamos cuidarnos más que nunca!

De manera general estamos comiendo el doble y moviéndonos la mitad. Y para superar esta repentina crisis, la estrategia solo pasa por estar fuertes física y mentalmente. Es momento de cuidarse y de **sacar nuestra mejor versión**.

Desde Saludando ponemos a tu disposición este **calendario de actividades** con algunos de nuestros profesionales. Un equipo de entrenadores, nutricionistas, fisioterapeutas e instructores de yoga con el único propósito de descubrirte buenas prácticas y de acompañarte en tu camino a una versión más saludable.

Agenda la actividad que mejor se adapte para tu nivel y experiencia en tu calendario. Al cerebro le viene muy bien tener una cita. Sigue el enlace que aparece junto a la actividad, y comparte con nosotros tu experiencia en las redes sociales.

¡Ánimo, de esta crisis saldremos entre todos!

Verónica Pardal



Verónica Pardal es Licenciada en Educación Física. Entrenadora de muchas disciplinas con 20 años de experiencia en el mundo del fitness. Sus clases son pura energía y muy buena forma de mantener el ritmo de entrenamiento.

Zaida Martínez



Zaida Martínez Zaida Martínez es Licenciada en Educación Física. Sus sesiones son una mezcla de equilibrio y técnica procedentes de su formación en pilates y un aire de fuerza y superación procedente de su experiencia como entrenadora personal.

Virginia Sauto



Virginia Sauto es instructora de Yoga. Sus clases son una fantástica forma de movilizar la musculatura y de abrir el cuerpo para recuperar buenos niveles de energía y vitalidad. Todos los niveles son bienvenidos.

Antonio López



Antonio López es Licenciado en Educación Física. Entusiasta del entrenamiento con el propio cuerpo y de una filosofía de vida fuerte y atlética. Entrenamientos de fuerza y movilidad para personas que quieren llevar su cuerpo al siguiente nivel.

LUNES

18:15 - 18:45

Entrenamiento
Fuerza



Verónica Pardal
Entrenadora Personal



19:00 - 19:30

Sesión
Yoga



Virginia Sauto
Instructora de Yoga



MARTES

18:15 - 18:45

Sesión
Pilates Power



Zaida Martínez
Entrenadora Personal



19:00 - 19:30

Entrenamiento
Cardio



Verónica Pardal
Entrenadora Personal



MIÉRCOLES

18:15 - 18:45

Sesión
Yoga



Virginia Sauto
Instructora de Yoga



19:00 - 19:30

Entrenamiento
Fuerza



Antonio López
Entrenador Personal



JUEVES

18:15 - 18:45

Entrenamiento
Cardio



Verónica Pardal
Entrenadora Personal



19:00 - 19:30

Sesión
Pilates Power



Zaida Martínez
Entrenadora Personal



VIERNES

18:15 - 18:45

Sesión
Yoga



Virginia Sauto
Instructora de Yoga



19:00 - 19:30

Entrenamiento
Fuerza



Antonio López
Entrenador Personal



Niveles de intensidad



Leve



Moderada



Fuerte



Muy fuerte

COMPARTE TU **EXPERIENCIA** CON NOSOTROS



¡Solo siendo nuestra **mejor versión** saldremos de esto!

saludando
LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO