

# ¡Ponte en forma!

Hacer ejercicio sin poder salir de casa es difícil; sin embargo, es muy importante que te mantengas activo. El ejercicio es una excelente actividad para ayudar a oxigenar la sangre, lo que te permitirá concentrarte con tus tareas escolares y de casa. Hacer ejercicio te hará sentir muy bien. Por eso te compartimos una liga con acceso a rutinas de ejercicio que puedes hacer en tu casa.

<https://cutt.ly/OtlyRsa>



**DIRECTOS DE LA SEMANA**

<b>LUN</b>	<b>18:00</b> <small>HOJA ESPAÑOLA</small>		SOLO EN INSTAGRAM <a href="#">@GYMVIRTUAL_COM</a>
<b>MAR</b>	<b>18:00</b> <small>HOJA ESPAÑOLA</small>		YOUTUBE
<b>MIÉ</b>	<b>18:00</b> <small>HOJA ESPAÑOLA</small>		SOLO EN INSTAGRAM <a href="#">@GYMVIRTUAL_COM</a>
<b>JUE</b>	<b>18:00</b> <small>HOJA ESPAÑOLA</small>		YOUTUBE
<b>VIE</b>	<b>18:00</b> <small>HOJA ESPAÑOLA</small>		SOLO EN INSTAGRAM <a href="#">@GYMVIRTUAL_COM</a>

**GYM VIRTUAL**  
BY PATRY JORDAN

VISITA MI *Web*

Web de Gy

ABDOMINALES 12 MINUTOS | Ejercicios para abdomen | Abdominales 12 minutos | 45,060 vistas • Hace 3 horas

A LAS 18:00 EN DIRECTO | RUTINA DE GLÚTEOS Y ABDOMEN | DIRECTO - RUTINA COMPLETA GLÚTEOS Y... | 380,819 vistas • Hace 2 días

BATIDOS DE PROTEÍNA CASEROS FÁCILES Y... | 103,377 vistas • Hace 2 días

A LAS 18:00 EN DIRECTO | RUTINA DE BRAZOS Y ABDOMEN | DIRECTO - RUTINA COMPLETA Brazos fuertes ... | 256,011 vistas • Hace 3 días

PHYSICAL | DUA LIPA - PHYSICAL WORKOUT | EJERCICIOS... | 356,628 vistas • Hace 4 días

A LAS 18:00 EN DIRECTO | FULLBODY | DIRECTO - Rutina FULL BODY CARDIO para adelgazar y... | 358,050 vistas • Hace 4 días

30' CARDIO | CARDIO 30 MINUTOS | QUEMA GRASA EN CASA | 522,267 vistas • Hace 5 días

A LAS 18:00 EN DIRECTO | RUTINA FUERZA Y MOVILIDAD | DIRECTO - Ejercicios TOTAL BODY para realizar en casa... | 356,196 vistas • Hace 6 días

BRAZOS | Ejercicios de brazos y piernas fuertes con MALETA |... | 76,556 vistas • Hace 6 días

GRASA BRAZOS | Los mejores ejercicios para adelgazar brazos | Fortalec... | 559,965 vistas • Hace 1 semana

A LAS 18:00 EN DIRECTO | RUTINA DE GLÚTEOS Y ABDOMEN | DIRECTO - GLÚTEOS Y ABDOMEN DE INFARTO | 479,079 vistas • Hace 1 semana

PREVENIR LAS LESIONES DE TOBILLO | EJERCICIOS PARA PREVENIR LESIONES | IMPORTANTE!!! | 58,204 vistas • Hace 1 semana

BRAZOS 27 DIAS | ELIMINAR | A LAS 18:00 EN DIRECTO | FULL BODY CARDIO | 15:53

PIERNAS GLÚTEOS | NUEVO CHALLENGE | + RETO