

TE MANDAN UN MENSAJE



#FrenaLaCurva

**¡SIEMPRE EN
MOVIMIENTO!**



Reserva en tu horario
habitual una hora
para entrenar



Consulta a tu
Preparador/a Físico/a ó
Monitor/a Deportivo/a habitual



¡No olvides nada en
tu entrenamiento!



Cardio



Flexibilidad



Fuerza



Coordinación

¿NO TIENES?

Verifica que escoges un
Profesional con titulación.

Evalúa tu salud y recibe instrucciones
y recomendaciones sobre el COVID-19
con la **APP oficial de la CAM**



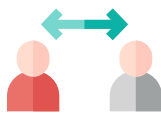
www.coronamadrid.com



HIDRÁTATE Y
ALIMÉNTATE DE
FORMA SANA



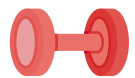
HAZ
EJERCICIO EN
FAMILIA



AL MENOS UN
METRO DE
DISTANCIA



MANTÉN UNA
VENTILACIÓN
ADECUADA



HAZ PAUSAS
ACTIVAS
DURANTE EL
TELETRABAJO

RECUERDA ASESORARTE SIEMPRE:

Preparador Físico ó Entrenador Personal con Titulación CCAFYDE
Monitor Deportivo con Titulación en CCAFYDE o TAFAD

#FrenaLaCurva

#YoEntrenoEnCasa

#TodoVaASalirBien