

ACTIVIDAD FÍSICA														
IVÁN GARDA FREIRE														
Tipo de actividad	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
AERÓBICAS	Ir andando al colegio	15	Ir andando al colegio	15	Ir andando al colegio	15	Ir andando al colegio	15	Ir andando al colegio	15				
	Andar por la tarde	45	Andar por la tarde	45	Andar por la tarde	45	Andar por la tarde	45	Andar por la tarde	45	Andar por la tarde	45	Andar por la tarde	45
							Gimnasia	30	Gimnasia	30	Ir a la piscina	20	Ir a la piscina	20
FORTALECIMIENTO MUSCULAR/ÓSEO														
TOTAL	60		60		60		90		90		65		65	