

| calendario semanal           |                     |    |                     |     |                     |    |               |    |                     |    |        |    |         |    |
|------------------------------|---------------------|----|---------------------|-----|---------------------|----|---------------|----|---------------------|----|--------|----|---------|----|
| Helena Rodriguez Vazquez     |                     |    |                     |     |                     |    |               |    |                     |    |        |    |         |    |
| Tipo de Actividade           | luns                |    | martes              |     | mercores            |    | xoves         |    | venres              |    | sabado |    | domingo |    |
| AERÓBICAS                    | camino en el recreo | 20 | camino en el recreo | 20  | camino en el recreo | 20 | camino recreo | 20 | camino en el recreo | 20 | andar  | 40 | partido | 90 |
|                              | andar               | 40 | baloncesto          | 90  | baloncesto          | 60 | correr        | 40 | baloncesto          | 30 | bici   | 30 |         |    |
| FORTALECEMENTO MUSCULAR/ÓSEO |                     |    |                     |     |                     |    |               |    |                     |    |        |    |         |    |
| TOTAL                        |                     | 60 |                     | 110 |                     | 80 |               | 60 |                     | 70 |        | 70 |         | 90 |