

ToledOnline

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

OCIO  SALUD

VIERNES 8

17.00 h. Cocina en casa @correquequememo

18.00 h. Danza para todos @moma.espacioactivo

19.00 h. La LGTBfobia y su conexión con el trauma @bolo_bolo_clm

22.00 h. Indie Mucic Hits Night @julupeare

SÁBADO 9

11.00 h. Taller de Zumba con Supera Centro del Agua @irene_asperilla87

18.00 h. Taller de salsa con SALSEALO @veronica.hidalgolopez.7

**CORRE QUE
ME QUEMO**



**BOLO
BOLO**



supera



ToledOnline

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

OCIO  SALUD

MIÉRCOLES 6

18.00 h. Mitos de la alimentación @now.sports.nutricion

19.00 h. Taller de Pilates @caf_fitnessboutique

19.00 h. Etiqueta respiratoria y precauciones al salir a hacer deporte
@latiritaondapoligono

22.00 h. Taller de Mindfulness Especial Embarazadas
@psicologianido

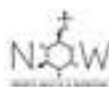
JUEVES 7

17.00 h. Alteraciones Dérmicas en niños asociadas a covid-19
@asensore

18.00 h. Tips para los primeros entrenamientos en bici post confinamiento
@bullprojecttriatlon

20.00 h. Taller de Stretching @caf_fitnessboutique

22.00 h. Taller de Mindfulness @psicologianido



ToledOnline

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

OCIO SALUD

LUNES 4

17.00 h. Como afrontar los primeros entrenamientos de carrera en el exterior
[@pedrotomehernandez](#)

18.30 h. Uso racional de guantes [@latiritaondapoligono](#)

19.00 h. Taller de Hipopresivos por [@caf_fitnessboutique](#)

20.00 h. Cambios en el sueño y el humor en cuarentena [@essentialpsico](#)

MARTES 5

18.00 h. Seguir nadando en casa, entrenamiento técnico y fuerza
[@cncastilla](#) - [@lauwater](#)

19.00 h. Introducción al Mindfulness [@psicologianido](#)

22.00 h. Taller de Mindfulness [@psicologianido](#)

