



# AMAYA + ACTIVA EN CASA

Boletín 1

## ¡COMIENZA LA ACTIVIDAD!

Además de las propuestas físicas os recordamos mantener una rutina alimentaria sana, desechar los precocinados, hacer 5 comidas al día e hidrataros.

### TÓMATE TU TIEMPO - CONECTA

Ibai Baron, como monitor y experto en recuperación y mantenimiento de la espalda, nos anima a trabajar sin rutinas y David Oliver, entrenador de natación e Isabel Rodríguez, monitora de reordenación postural, nos dan indicaciones para conectar con nosotros mismos y bajar el ritmo.

<https://www.youtube.com/watch?v=kkKyeOJEpVU>

<https://youtu.be/0be1A0vfG8Q>

<https://youtu.be/OJPtJ9BQqhQ>

### PARA NUESTROS TXIKIS

Porque ellos también necesitan desconectar y liberar energía, Pía Baron, monitora de aeróbic y aquagym, nos propone.

<https://youtu.be/QCTEK9nYeHw>

<https://youtu.be/fHKlgukc6co>

### TONIFICA Y FORTALECE

David Oliver (entrenador de natación), Fede Pognante (monitor padel), Koldo Gil (monitor de varias disciplinas: core, trx, entrenamiento funcional), Enrique Sangüesa (monitor de gym mantenimiento y training fit entre otras) y Mikel Alzueta (entrenador de patinaje), nos ofrecen diversos ejercicios para mantener y activar el cuerpo en general y ejercicios por zonas específicas de todos los niveles de intensidad

<https://youtu.be/Bfzv5yrswcE>

<https://youtu.be/sRN0cAYyo9E>

<https://youtu.be/z9aWTC4W0Sk>

<https://youtu.be/Hfdy2ItnMLc>

<https://youtu.be/0YavQL4vQZ8>

<https://youtu.be/YVA5T--eGUK>

### MÁS RITMO

La espera con música se lleva mejor. Manu Cancela nos guía a través del ballet fit, y Pia Baron como monitora de aeróbic, M<sup>a</sup> Jose Andrés y Yordan Rodríguez como monitores de zumba, ponen ritmo en nuestra casa.

<https://www.facebook.com/zumbaconJordi/>

<https://www.youtube.com/channel/UCFBzZfxHuT3ZjJcf2sxxwJQ/videos>

<https://youtu.be/nrSZAenR4A4>

<https://m.youtube.com/channel/UCJCihov26JG3X>

[MOft-Bk5EA](https://youtu.be/MOft-Bk5EA)

[https://youtu.be/Rcz6jJ\\_bvTs](https://youtu.be/Rcz6jJ_bvTs)

En estos momentos excepcionales, nos comprometemos a poner todos los medios necesarios para que los socios y socias sigan “disfrutando a lo grande” de nuestra querida Ciudad Deportiva

Amaya.