



AMAYA + ACTIVA EN CASA

Boletín 2

ALGUNOS CONSEJOS

Aumenta la ingesta de alimentos que estimulen tu sistema inmunológico. Las vitaminas A, C y E actúan como antioxidantes para proteger y fortalecer tu sistema: calabaza, zanahoria, rábano, col, coliflor, brécol, frutos rojos, naranjas, mandarinas, etc.

PARA TODA LA FAMILIA

Pía Baron, monitora de aerobio y aquagym nos recomienda este vídeo de [Ejercicios con los niños en casa](#)

El lema **Quedáte en casa** nos acompaña durante estos días. Os retamos a que nos mandéis vídeos en los que pongáis movimiento a esta canción [#QuedateEnCasa](#). Vídeos individuales, en familia... ¡Sed creativos! Envíalo a info@cdamaya.com con una autorización expresa para que lo publiquemos en el [canal YouTube de CD Amaya](#).

¡Anímate y participa!

TÓMATE TU TIEMPO - CONECTA

Una buena forma de conectar con nosotros mismos es esta [sesión de Taichi](#) dirigida por nuestra monitora Maite García.

TONIFICA Y FORTALECE

Enrique Sangüesa (monitor de gimnasia de mantenimiento y **training fit**, entre otras) nos dirige en un [Circuito de Training Fit](#)

Los incondicionales del **pádel** podéis seguir practicando con este [entrenamiento desde casa](#) que nos propone el monitor Fede Pognante

David Oliver, entrenador de natación, propone estos ejercicios para [fortalecer el tren superior](#)

Miguel Ibáñez, entrenador personal, nos invita a [crear nuestras propias rutinas](#) con diferentes propuestas de ejercicios.

Oier Caballero, entrenador de patinaje, nos ofrece diversos tutoriales para mantener nuestra [espalda sana](#)

Si quieres **ejercicio intenso**, Pía Baron, monitora de aerobio y aquagym, sugiere esta sesión de [cardio tonificante](#)

MÁS RITMO

Yordan Rodríguez, monitor de **zumba**, nos invita a hacer esta divertida sesión [al ritmo de Cántalo](#)

Otra propuesta [si te va más la bachata](#)

Pero si de verdad tienes ganas de bailar, no te pierdas esta [sesión al ritmo de Dance Monkey](#)

O esta [clase con la música Ni tú ni yo](#)

Mª José Andrés, monitora de **zumba** nos invita a practicar con una [divertida selección de vídeos](#)

Puedes mantenerte informado de las últimas novedades a través de las publicaciones en la [Web de CD Amaya](#) y en nuestra App, y por medio del [Canal de YouTube](#) de CD Amaya