



AMAYA + ACTIVA EN CASA

Boletín 3

ALGUNOS CONSEJOS

Los expertos recomiendan evitar la sobre-información. Para mantenernos informados basta con conectarnos con la actualidad una o dos veces al día y siempre de fuentes fiables, para así evitar los bulos y el alarmismo que sólo acrecientan la ansiedad.

PARA TODA LA FAMILIA

Garazi García, monitora de **Manualidades en familia** nos hace personalmente esta propuesta: [Hacer una marioneta con un calcetín](#).

Cristina Recalde monitora de **Arte Divertido** nos propone: [Hacer un caleidociclo y jugar con él](#).

RETO FAMILIAR: Os retamos a que nos mandéis videos 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

Isabel Rodríguez, nos propone esta sesión de [reordenación postural](#).

Maite García nos propone hoy esta nueva [sesión de Taichi](#).

TONIFICA Y FORTALECE

Bea Puente, monitora de **Pilates**, nos muestra cómo hacer una completa [sesión desde casa](#).

Lara Mugika nos propone esta [clase de GAP](#).

Enrique Sangüesa nos explica cómo organizar una sesión de [TBF en dos vídeos](#).

Desde la sección de natación, Adriana Burgui nos propone este vídeo sobre ejercicios para natación fuera del agua: [entrenamiento en seco](#) y David Oliver otro [para quemar grasa y mantener el metabolismo activo](#).

Manu Cancela nos mantiene en forma con elementos de nuestra casa: [rutina de cardio, tonificación y coordinación con silla](#).

Ibai Barón nos aconseja [patrones de rotación y movilidad en cama](#).

Koldo Gil nos propone trabajo específico para la zona [abdominal](#).

MÁS RITMO

M^a José Andrés, monitora de **zumba**, nos presenta a [Beto Bessa](#), aunque los incondicionales a zumba seguro que recuerdan haber bailado con él en CD Amaya.

Yordan Rodríguez, monitor de **zumba**, nos sigue animando a levantarnos del sofá con esta propuesta a ritmo de [Rosalía](#), y con coreografías a ritmo de [David Bisbal y Juan Magán](#) y de [Brazilian Funk](#).

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