



AMAYA + ACTIVA EN CASA

Boletín 4

ALGUNOS CONSEJOS

Comer muchas frutas, verduras, nueces, semillas y granos integrales, grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra de alta calidad y carne magra o pescado ayuda a estimular el sistema inmunológico y a mejorar nuestra salud.

PARA TODA LA FAMILIA

Nuestra monitora **Luzia Infantes** nos propone [Ideas sensoriales para hacer con peques](#)

Qué os parece esta recomendación para hacer [Juegos y actividades físicas para familias.](#)

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

Maite García nos ofrece en este vídeo una nueva [sesión de Taichi](#)

Tal vez te guste esta actividad: [30 minutos de yoga para mejorar el sistema inmunitario](#)

TONIFICA Y FORTALECE

Koldo Gil nos propone casi 35 minutos de sesión de [Entrenamiento funcional virtual](#) dirigido a mujeres.

Ibai Barón nos recomienda ejercicios para favorecer la [movilidad de la cadera](#).

Bea Puente nos indica una serie de ejercicios de [movilización articular, estiramiento y tonificación suave](#).

Mikel Alzueta, entrenador de patinaje comparte esta rutina de [GAP](#): glúteos, abdomen y piernas

Enrique Sangüesa nos explica cómo hacer una sesión de TBF en dos vídeos: [parte 1](#) y [parte 2](#)

Además guía una sesión de [gimnasia para nuestros mayores](#)

Fede Pognante, monitor de pádel nos propone [cardio pádel en casa](#)

MÁS RITMO

Yordan, monitor de **zumba**, nos invita a hacer esta [coreografía al ritmo de Chantaje](#)

A bailar [al son de Marc Anthony](#)

O al ritmo de [Fuera de mi mente](#)

¿Sabías que existe el **Zumba Gold**? Una buena opción para que los mayores disfruten también haciendo ejercicio y bailando.

Anímate y únete a esta coreografía al ritmo de [Simplemente amigos](#)

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](#)