



# AMAYA + ACTIVA EN CASA

Boletín 6

## ALGUNOS CONSEJOS

La vitamina D es esencial para nuestros huesos, nos protege de enfermedades cardiovasculares e influye en los estados de ánimo. Esta vitamina procede en buena parte de la exposición solar, por lo que es conveniente que, cuando se pueda, nos expongamos al sol 15 minutos cada día, junto a una ventana o balcón donde incidan directamente sus rayos.

## PARA TODA LA FAMILIA

Nuestra monitora Luzia Infantes, comparte con nosotros dos **propuestas de actividades para divertirse en casa con los más pequeños**, unas destinadas a [niños de 1 a 2 años](#) y otras específicas [para niños de 2 a 3 años](#).

Además nos propone el cuento [Rosa contra el virus](#) para ayudar a los niños a entender la situación que estamos viviendo.

M<sup>a</sup> José Andrés, monitora de **zumba**, ha aceptado el reto de CD Amaya y [en este vídeo](#) le pone ritmo al tema [#QuedateEnCasa](#). Ahora te toca a ti, mándanos tu vídeo a [info@cdamaya.com](mailto:info@cdamaya.com) junto con la autorización expresa para que lo publiquemos en nuestro canal de YouTube.

## MÁS RITMO

Si quieres perder peso bailando, ámate con esta [clase completa de Beat Fit](#).

Si no tienes mucha experiencia en **zumba** pero quieres probar, te puede ir bien esta clase de [Zumbaailable para principiantes](#)

Para probar con otros estilos, te proponemos esta [sesión de Hip-hop para principiantes](#)

## TÓMATE TU TIEMPO - CONECTA

Maite García nos ofrece una [nueva sesión de taichi](#).

Isabel Rodríguez, monitora de Reordenación Postural, nos recomienda una serie de [estiramientos para cintura escapular](#).

## TONIFICA Y FORTALECE

Enrique Sangüesa nos muestra cómo hacer [ejercicios de fuerza con materiales que tenemos en casa](#)

Miguel Ibañez nos hace una nueva propuesta de ejercicio para [crear nuestra propia rutina](#)

En un nuevo vídeo, Manu Cancela nos muestra cómo hacer [ejercicio de piernas rotación externa con silla](#)

Una invitación de Fede Pognante para los aficionados al pádel: rutina de [cardio pádel](#)

Koldo Gil nos recomienda esta sesión que muestra [30 tipos de flexiones](#)  
Y esa propuesta para los seguidores del **TRX**: [25 ejercicios de TRX](#)

Ibai Baron nos invita a hacer ejercicios de [extensión torácica](#)

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](#)