

## ¡¡HACIENDO DEPORTE SIN PARAR!!

### Toda la familia en forma.

¿Por qué no aprovechamos este momento tan especial para ponernos en forma toda la familia? Muchas personas en erte, teletrabajando... sin duda una situación que esperemos no repetir nunca más. Ahora que parece que tenemos más tiempo juntos aprovechémoslo positivamente. A continuación os dejamos unas cuantas ideas.

Si puedes grabarte y quieres que te veamos las profes, ¡estamos deseándolo! Envíanos el vídeo a:

María José: [mjglo@educastur.org](mailto:mjglo@educastur.org)

Asun: [masunciods@educastur.org](mailto:masunciods@educastur.org)

- Entrenamiento funcional con niños:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>



- Divertido HIIT que te cronometra el tiempo en el video:  
<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

00:16



- Este magnífico video además te da las instrucciones en inglés:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY>



**¡Los profes estamos deseando verte en acción!**