

CBP SE QUEDA EN CASA

Aunque estemos todos reclusos debemos estar más unidos que nunca y es por eso por lo que os traemos una guía de:

COSAS QUE PUEDES HACER GRATIS MIENTRAS PASAS EL ESTADO DE ALERTA EN CASA

Sabemos que son tiempos complicados para todos, muchos de vosotros estaréis ya sin saber que hacer y por ello os traemos esta lista de webs, actividades y recomendaciones totalmente gratuitos.

Lo encontrareis distribuido en las siguientes categorías:

- MUSEOS
- LIBROS Y REVISTAS
- TELEVISIÓN Y VIDEO
- DEPORTE
- EDUCACIÓN – CURSOS ONLINE
- FESTIVALES
- MÚSICA
- PARA LOS MÁS PEQUEÑOS
- VIAJAR POR EL MUNDO
- MUSICA Y CONCIERTOS
- INSTAGRAM



MUSEOS

¿Te acuerdas de ese viaje a Londres en el que no pudiste entrar al British Museum por la cola que había? Y ese sueño de viajar a Nueva York para poder ir al Metropolitan... ¡Pues os proponemos visitar algunos de los mejores museos del mundo de manera virtual! Es cierto, que no hay nada como disfrutar de las obras de arte a pocos metros de distancia, pero actualmente es complicado hacerlo, por ello aquí está nuestra alternativa:

1. PINACOTECA DE BRERA – MILÁN

Colección online disponible: <https://pinacotecabrera.org/>



2. GALLERIA DEGLI UFFIZI – FLORENCIA

Tour virtual: <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

3. MUSEOS VATICANOS- ROMA

Tour virtual disponible: <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en.html>

4. MUSEO ARQUEOLÓGICO - ATENAS

Galería fotográfica online: <https://pinacotecabrera.org/>

5. MUSEO DEL PRADO - MADRID

Colección online disponible: <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

6. MUSEO DEL LOUVRE - PARÍS

Tour virtual online: <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>





7. BRITISH MUSEUM - LONDRES

Colección online: <https://www.britishmuseum.org/collection>

8. METROPOLITAN MUSEUM - NUEVA YORK

Tour virtual y colección online: <https://artsandculture.google.com/explore>

9. NATIONAL GALLERY OF ART - WASHINGTON

Tour virtual y colección online: <https://www.nga.gov/index.html>

10. TODOS LOS MUSEOS DE LONDRES

El siguiente enlace nos permite visitar TODOS los museos de Londres, desde el British Library pasando por el Horniman Museum and Gardens, Natural History Museum y ¡muchos más!

<https://mumsdotravel.com/2020/03/how-to-explore-londons-top-museums-from-home/>



Además, Google cuenta con una colección espectacular de videos y utilidades de los principales museos del mundo. Se trata de Google Arts & Culture y podéis acceder a través del siguiente enlace:

<https://artsandculture.google.com/partner?hl=es>



- **PLANETA DEL LIBRO**

El grupo Planeta del Libro ha puesto a disposición de todos nosotros diferentes libros para descargar de forma **GRATUITA**

- El código Da Vinci, de Dan Brown
- Los hombres que no amaban a las mujeres, de Stieg Larsson
- La sombra del viento, de Carlos Ruiz Zafón
- El tiempo entre costuras, de María Dueñas
- Las crónicas de Narnia: El león, la bruja y el armario, de C.S. Lewis
- A todos los chicos de los que me enamoré, de Jenny Han
- Mi nombre es Stilton, Geronimo Stilton
- En familia con Karlos Arguiñano

Todas estas obras se podrán descargar hasta el 31 de marzo en el siguiente enlace:

www.keepreadingencasa.planetadelibros.com



Además, el grupo puso a disposición en su web el espacio #KeepReadingEnCasa, un lugar en el que desplegarán diariamente una agenda de actividades con autores como Dolores Redondo, Almudena Grandes, Santiago Posteguillo o Elvira Lindo.

- **CAMBRIDGE CORE (in English!)**

La Universidad de Cambridge pone a disposición de todos más de 700 libros en formato HTML y totalmente gratuitos.

<https://www.cambridge.org/core/what-we-publish/textbooks>



- **GUTENBERG (in English!)**

Puedes descargar de forma gratuita libros de autores tan conocidos como Shakespeare, Edgar Allen Poe, Frankenstein, etc. <https://www.gutenberg.org/>

- **MANYBOOKS (in English!)**

Más de 50.000 ebooks gratis! <https://manybooks.net/>



- **KIOSKO**

Puedes descargar de forma gratuita la App de **Kiosko**, en ella encontraras las siguientes y más revistas **GRATIS**: *Elle, Cosmopolitan, QMD, Esquire, Harper's Bazaar, Men's Health, Diez Minutos, Elle Gourmet, Fotogramas, Cocina Diez, Casa Diez, micasa, DeViajes, Supertele, Car and Driver, Nuevo Estilo, Elle Decoration, Women's Health y Runners.*

- **KINDLE UNLIMITED**

Si tenéis Kindle han puesto a disposición de todos los usuarios un mes gratis de libros y si sois socios de Amazon Prime, ¡disponéis de dos meses gratis!

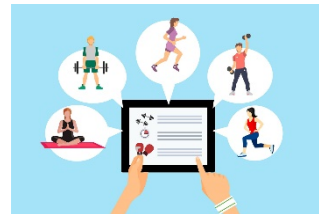
- **GRUP62**

Oferta de libros, lecturas y audioguías en catalán <https://www.grup62.cat/>

- **BIBLIOTECAS MADRID**

Las bibliotecas públicas de Madrid abren de forma temporal sus contenidos digitales a los usuarios sin carné. Libros, audios y películas en formato digital de la plataforma eBiblio. Hay que darse de alta rellenando el siguiente formulario:

https://gestiona3.madrid.org/i012_opina/run/j/InicialODF.icm?CDFORMULARIO=PLEC002



DEPORTE

- **APLICACIONES PARA HACER EJERCICIOS EN CASA**

- **Ejercicios en casa:** La aplicación para entrenar en casa más descargada de Google Play. Ejercicios en casa es una completa herramienta de entrenamiento, que recopila decenas de rutinas rápidas y sin necesidad de equipamiento, de modo que los ejercicios se puedan realizar en casa, únicamente aprovechando el peso corporal.
- **Freeletics Bodyweight:** Ofrece una versión totalmente gratuita, gracias a la cual será posible acceder a cualquiera de los planes de entrenamiento basados en ejercicios con peso corporal incluidos en la base de datos de Freeletics,
- **HiFit:** Esta aplicación va aumentando gradualmente la intensidad de los ejercicios, y acompaña cada rutina con vídeos que muestran la técnica de cada una de las actividades
- **Rutinas de Entrenamiento en Casa:** La aplicación propone diversos ejercicios y rutinas de entrenamiento que se pueden llevar a cabo en cualquier momento y lugar, y será el usuario quien elija cómo debe ser su entrenamiento.
- **Keep:** Con más de 400 ejercicios que poder realizar en casa, Keep es una de las aplicaciones más completas que se pueden descargar para ponerse en forma sin ir al gimnasio.
- **Entrenamiento de 7 Minutos:** Planes de entrenamientos de 7 minutos, de muy alta intensidad y que se pueden llevar a cabo en cualquier lugar. La aplicación fue seleccionada como una de las mejores aplicaciones para Android



- **SworKit:** Es la app para aquellos que no quieren limitarse a los ejercicios típicos. Entre sus distintas rutinas, es posible elegir diferentes categorías como entrenamientos de fuerza, aeróbicos o incluso de yoga, todos ellos para realizar en casa. Una de las ventajas de esta aplicación es que permite elegir el tiempo exacto que se desea dedicar al entrenamiento cada día, entre 5 o 60 minutos.
- **Home Workout – Daily Fitness:** más de 500 entrenamientos creados por profesionales, y que no necesitan una conexión a Internet.
- **GYM VIRTUAL**

Patry Jordán, entrenadora y monitora deportiva, tendrás a tu disposición todo un canal de rutinas 'cardio' y ejercicios exclusivos para tonificar todas las zonas de tu cuerpo. También incluye recetas sanas y tips para perder peso y mantenerte activa.

<https://www.youtube.com/user/gymvirtual>

- **YOGA**
 - Directos en YouTube de Almudena Yoga Life
<https://www.youtube.com/channel/UC08fQ-O5fYMevy8Qb28bOlg>
 - Playlist de clases de Yoga online:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLui6Eyny-Uzy-b0MKzL2EfaTqB0ppgK06>
- **ZUMBA**

Y si lo que de verdad te gusta es la marcha, y bailar como método para perder esos kilos que te sobran, ponerte en forma y esculpir tu cuerpo, las sesiones de zumba son idóneas para lograr esos objetivos. Zumba France es toda una referencia a nivel mundial.

<https://www.zumbafrance.com/>

Para los socios del DIR han habilitado una nueva plataforma de contenidos para entrenar desde casa con más de 10 temáticas diferentes de fitness, yoga, meditación, nutrición o fisioterapia.

Para que esta plataforma pueda ajustarse a cualquier persona, el “DiR en Casa” propone una amplia gama de sesiones dirigidas: tonificación, SpinDiR, Aprima’t, Cul10, Total Hiit, Mobility, D-Move, Latino o Pilates. Todos estos ejercicios están pensados para realizarse en casa con material básico, están dirigidos por técnicos del DiR y tienen una duración de 25 minutos.

También se incluyen actividades de yoga y meditación, una práctica muy aconsejable para estos días de confinamiento gracias a su poder de relajación mental y así ayudarnos a superar esta situación con más serenidad.

Finalmente, los socios y socias del DiR también podrán seguir los consejos de nutrición de Magda Carlas, médico y nutricionista, y consejos de fisioterapia que nos ayudarán a evitar molestias causadas por aquellas actividades que realizamos diariamente.

- **CALENDARIO DE EJERCICIOS**

Maria Martinez os propone el siguiente calendario de ejercicios para el mes de marzo, entrad en el siguiente enlace <https://sientetejoven.com/>



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---|--|---|---|---|--|-----------------|
| 2 Cardio Quemagrasa + Tonificación 39 min | 3 GAP (Glúteos, ABS y Piernas) 60 min | 4 Reducir Cintura y Rollitos Espalda 58 min | 5 Moldea y Estiliza Brazos y Abdomen 37 min | 6 FullBody Adelgaza y Tonifica 60 min | 7 Pilates + Yoga 54 min | 8 Día Libre |
| 9 Cardio Sin Saltos + Tonificación 37 min | 10 Tonifica Glúteos, Abs y Piernas 58 min | 11 Baile con Pesas + Vientre Plano 59 min | 12 KickBoxing + Bandas Elásticas 58 min | 13 Adelgaza y Tonifica Brazos 60 min | 14 Clase Completa de Aeróbic 50 min | 15 Día Libre |
| 16 Reduce el Volumen y Flacidez Todo cuerpo 33 min | 17 Glúteos Fuertes y Piernas Bonitas 52 min | 18 KickBoxing con Pesas + ABS Pilates 60 min | 19 Reduce Volumen cintura y Espalda 39 min | 20 Baile + Tonificación Todo cuerpo 70 min | 21 Fortalece Tren Inferior (GAP suave) 51 min | 22 Día Libre |
| 23 FullBody Adelgaza y Tonifica 34 min | 24 Eleva Glúteos y Adelgaza Piernas 52 min | 25 Cardio Box con Pesas 50 min | 26 Brazos y Abdomen Fuertes y Definidos 33 min | 27 Cardio Quemagrasa + Tonificación 60 min | 28 Cardio Suave + Pilates 53 min | 29 Día Libre |
| 30 Cardio Palo + Tonific. Sin Impacto 37 min | 31 Adelgaza Piernas, Cintura y Caderas 54 min | | | | | |

Sientete Joven by Maria Martinez

Una vez dentro tendréis acceso al calendario y solo deberéis pinchar encima del nombre de la actividad y j os llevará directamente a los videos de YouTube para seguir las clases!

TELEVISIÓN Y VIDEO



- **MOVISTAR TV:** Gratis durante un mes.
- **WEB RTVE:** Acceso gratuito a películas y series en la web
- **HBO:** las 2 primeras semanas son gratuitas
- **Sky:** un mes de prueba gratis
- **Prime Video:** primer mes gratuito.
- **10 carreras de MotoGP gratis:** en la web de MotoGP nos dan acceso gratuito a las que consideran las 10 mejores carreras de la historia.
- **Youtube:** Ofrece 100 películas gratuitas en la siguiente playlist:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLNq2eaZvd5PsY9bF9QTeJ30IRscWVT_4c
- **Youtube Premium:** Ofrece el primer mes gratuito.
- **Rakuten:** permite ver películas gratis, con anuncios, eso sí.
- **Yoigo:** regala 3 meses de Sky a todos sus clientes.
- **Vodafone:** regala el Pack Peques a todos lo clientes de Vodafone TV.
- **Flixolé:** un mes gratis utilizando el código YOMEQUEDO



EDUCACIÓN – CURSOS ONLINE

Para formarnos en esa asignatura que nos quedó pendiente, para desarrollar esa afición que siempre hemos querido o simplemente por explorar nuevos campos y descubrir nuevos talentos.

- **APRENDER GRATIS**

Plataforma donde podrás encontrar cursos, tutoriales, guías y manuales para que puedas aprender por tu cuenta. La mayoría de los recursos gratuitos publicados se pueden realizar de forma online. <https://aprendergratis.es/>

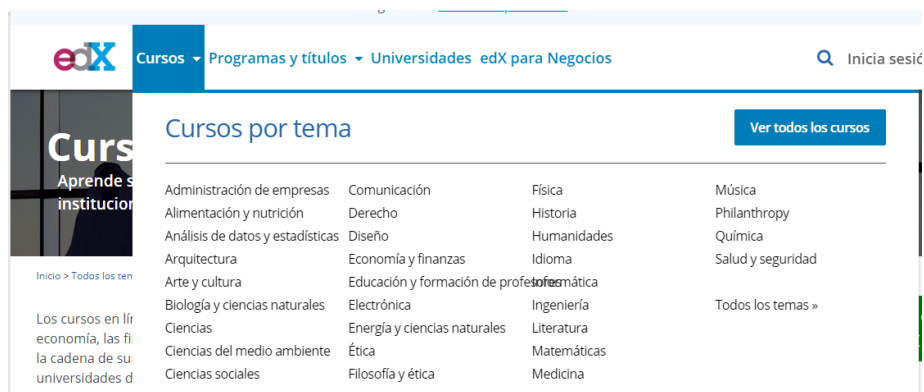
Cursos recomendados:

- Curso de inglés con películas / diferentes niveles A1 – C1
- Curso de resolución de conflictos – Universidad de Chile
- Curso de Contabilidad básica – Universidad Autónoma de México
- Curso sobre la excelencia en la Gestión de Proyectos – Universidad Católica de Chile
- Curso de Excel Avanzado para negocios – Universidad de McQuaire



- **EDX**

Es la plataforma para la educación y el aprendizaje, fundada por Harvard y MIT, edX ofrece muchos cursos, programas y material. <https://www.edx.org/es>



The screenshot shows the edX website interface. At the top, there is a navigation bar with the edX logo, a search icon, and the text 'Inicio sesión'. Below the navigation bar, there is a main header area with the text 'Cursos por tema' and a button that says 'Ver todos los cursos'. The main content area is a grid of course topics, including: Administración de empresas, Alimentación y nutrición, Análisis de datos y estadísticas, Arquitectura, Arte y cultura, Biología y ciencias naturales, Ciencias, Ciencias del medio ambiente, Ciencias sociales, Comunicación, Derecho, Diseño, Economía y finanzas, Educación y formación de profesio, Electrónica, Energía y ciencias naturales, Ética, Filosofía y ética, Física, Historia, Humanidades, Idioma, Ingeniería, Literatura, Matemáticas, Medicina, Música, Philanthropy, Química, Salud y seguridad, and Todos los temas ».

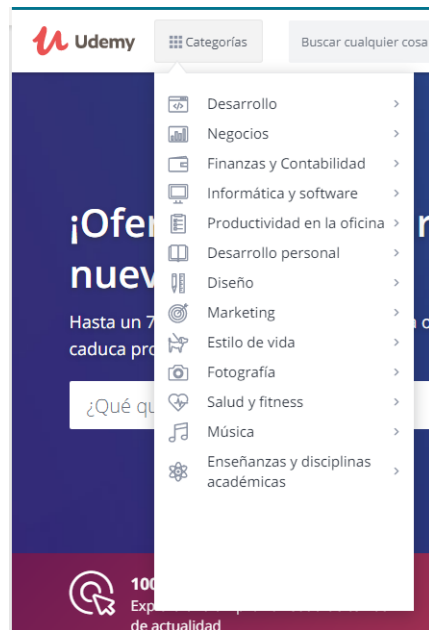
- **UDEMY**

Cursos gratuitos en todas las categorías.

<https://www.udemy.com/>

Primero deberéis seleccionar la categoría y luego filtrar por “gratis” y...

¡A DISFRUTAR!



- **OPENCULTURE**

Ofrece más de 1500 cursos gratuitos en diferentes materias de las mejores universidades:

<http://www.openculture.com/freeonlinecourses>

- **FUTURE LEARN**

Cursos gratuitos en inglés, ofrecen una amplia selección de cursos de las principales universidades e instituciones culturales de todo el mundo. Estos se entregan paso a paso y son accesibles con dispositivos móviles y tablets.

<https://www.futurelearn.com/search?q=free+courses>

- **CURSOS CREATIVOS (in English!)**

¡Deja volar tu creatividad! <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-10-free-online-courses-help-jumpstart-creativity>



- **iDEA (in English!)**

Es un programa internacional que ayuda a desarrollar habilidades digitales, empresariales y de empleo de forma gratuita. <https://idea.org.uk/>

- **U3A (in English!)**

Desde Londres U3A nos ofrece cursos en línea para estudiantes adultos.

<https://www.u3a.org.uk/>

- **IDIOMAS**

- **BBC languages** - Learn languages online free
- **Cursos de Frances gratis:** FrenchTeacher.Net
- **DUOLINGO:** Descárgate la aplicación gratuitamente y empieza a aprender.
- Más de 48 cursos de idiomas gratuitos disponibles en el siguiente enlace:
<http://www.openculture.com/freelanguagelessons>





FESTIVALES

- **CUARENTENA FEST**

Un festival donde más de una treintena de artistas independientes ofrecerán conciertos desde su espacio de creación: su dormitorio. Conciertos diarios, con un tipo de cercanía diferente, con una filosofía clara: la música no se detiene, ni siquiera en tiempos tan duros como este.

Cuarentena Fest

FESTIVAL DE MÚSICA
EN STREAMING EN
TIEMPOS DIFÍCILES

Os podéis conectar a través de los canales de youtube de los artistas o verlos todos en <https://cuarentenafest.tumblr.com/>

| MARZO | | |
|--|--|--|
| LUNES 16 19h Adriana Proenza 20h Confetti de Ocho 21h Marcelo Criminal 22h Srta. Trueno Negro | VIERNES 20 19h Euripidis and his Tragedies 20h Casa Manuela 21h Megansito 22h El Cuapo rebe | MARTES 24 19h El Petit de Cal Eril 20h Carño 21h Daniel Daniel 22h Paco Moreno y sus rumberos |
| MARTES 17 19h Penélope 20h Valdivia 21h Casero 22h Alien Tango | SÁBADO 21 19h mori 20h Carlota 21h Airu 22h Malamute 23h Elektra Insogna | MIÉRCOLES 25 19h Cuchillas 20h Kona 21h Lols 22h Ganges |
| MIÉRCOLES 18 19h Estrogenuinas 20h Caselles 21h Marcos y Molduras 22h Le Nais | DOMINGO 22 19h Papá Topo 20h Barbara 21h Pavla 22h Stephen Please | JUEVES 26 19h Apartamentos Acapulco 20h Roldán 21h Estrella Fugaz (Autocscuela) 22h Angel Calvo |
| JUEVES 19 19h Las Ligas Menores 20h Calza 21h Cabela 22h Kids From Mars | LUNES 23 20h The Crab Apples 20h Colectivo Da Silva 21h Ayalga 22h lashormigas | VIERNES 27 19h Detengente Líquido 19h De los Santos 20h Jose Ignacio Martorell 21h Betacam 22h Pixel de Stael |

- **FESTIVAL DE MÚSICA ELECTRÓNICA**

Para los que no pueden perderse una fiesta ni estando en casa, os podéis conectar a través de <https://loudcave.es/fest/> y disfrutar de un festival de música electrónica en casa.



¡Apaga las luces y disfruta!



PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

- **CEREBRITI**

Para los padres y madres, la plataforma crea juegos educativos, motiva a los alumnos con mecánicas de videojuegos y mide la evolución en tiempo real.

Acceso gratuito a **TODOS** los contenidos hasta final de curso como muestra de apoyo a la comunidad educativa y a las familias afectadas por el cierre de los colegios.

<https://edu.cerebriti.com/>

- **TOURS POR GRANJAS AMERICANAS**

El siguiente enlace nos da acceso a diferentes tours virtuales en granjas americanas y separado por edades:

- Niños de 4 a 9 años, Dutch Hollow Farm.
- Niños de 10 a 13 años, Will-O-Crest Farm.
- Para más de 13 años, JoBo Holsteins Farm.

<http://origin.americandairy.com/news-and-events/dairy-diary/virtual-farm-tours-while-your-stuck-at-home.stml>

- **EXCURSIONES VIRTUALES**

Aquí podéis encontrar una colección de ubicaciones para excursiones virtuales para los niños.

<https://theeducatorsspinonit.com/virtual-field-trips-for-kids/>

- Tours de animals
- Tours Parques Nacionales EEUU
- Museos
- Tours por el Espacio



- **FREE CHILDREN'S CLASSICS**

Libros para niños en inglés en formato Word, PDF & Audiobooks

<https://www.researchify.co.uk/audiobooks.html>

- **CLASSLIFE**

Classlife es una plataforma todo en uno para la gestión de centros educativos y ha lanzado Classlife Rooms, una herramienta gratuita para profesores y alumnos que pretende ayudar a los estudiantes que no pueden acudir a clase en España por el Covid-19.

Conectan a profesores y alumnos, los cursos y aulas virtuales cuentan con las herramientas más importantes de la plataforma original, como exámenes online, foros, un espacio de comunicación al estilo red social o control de asistencia.

<https://www.classlife.education/>



- **APRENDER JUGANDO**

10 plataformas educativas online para aprender jugando

<https://www.blog.andaluciaesdigital.es/plataformas-educativas-online-ninos/>

VIAJAR POR EL MUNDO

En el siguiente enlace podréis viajar por el mundo y visitar más de 30 sitios tan diferentes como el Zoo de San Diego, una granja canadiense o el Museo del Espacio en EE. UU.

https://docs.google.com/document/d/1SvldgTx9djKO6SjyvPDsoGlkgE3iExmi3qh2KRRku_w/preview?fbclid=IwAR2IN47dK-NtjWUJUPchpdxJSS_kvqLn2kTa_Oa3g1WWvEIZGiEEZ1J4KoQ&pru=AAABcQQzAQc*j_OXW40DQiYeT7z8bagfiA

- El zoo de san diego
- Yellowstone national park: virtual field trip
- Mars
- El acuario de monterey o georgia
- Panda cam at zoo atlanta
- U.s. space and rocket museum in huntsville
- Discovery education virtual field trips
- The louvre
- The great wall of china
- Boston children’s museum



TOURS VIRTUALES

- **USA**
 - VISITAR LA CASA BLANCA
<https://artsandculture.google.com/partner/the-white-house>
 - EMPIRE STATE BUILDING
<https://www.esbnyc.com/earthcam-empire-state-building>
 - ELLIS ISLAND
<http://teacher.scholastic.com/activities/immigration/tour/index.htm>
 - MONUMENT VALLEY
<https://www.usu.edu/webcams/monument-valley>



- **CHINA**

- LA GRAN MURALLA CHINA

<https://www.thechinaguide.com/es/destination/great-wall-of-china>

- **INDIA**

- TAJ MAHAL

<https://www.taj-mahal.net/newtaj/>

- **RUSSIA**

- RED SQUARE

<https://www.360cities.net/search?utf8=%E2%9C%93&query=red+square+>

- **EGIPTO**

- PIRAMIDES

<https://www.tripsavvy.com/virtual-field-trip-pyramids-1259200>

- **LONDON**

- BUCKINGHAM PALACE

<https://www.royal.uk/virtual-tours-buckingham-palace>



MUSICA Y CONCIERTOS

- **AMAZON MUSIC**

Nos da ACCESO ILIMITADO a 50 millones de canciones durante 30 días de prueba gratuita, después podrás cancelar en cualquier momento.

<https://www.amazon.es/music/unlimited>

- **THE METROPOLITAN OPERA**

El METROPOLITAN OPERA ofrece ópera gratuita en su web: <https://www.metopera.org/>

≡ MENU The Metropolitan Opera LOGIN/REGISTER CALENDAR

Met launches “Nightly Met Opera Streams,” a free series of encore Live in HD presentations streamed on the company website during the coronavirus closure

- **LA OPERA DE VIENA**

Conciertos de la Opera de Viena gratis, hasta el 02 de abril podrás ver gratis una obra cada 24 horas. <https://www.staatsoperlive.com/>

- **CONCIERTOS DE MÚSICA CLÁSICA**

En esta página web actualizan diariamente los enlaces a varios conciertos en directo en todo el mundo. <https://www.wkar.org/post/list-live-streaming-concerts#stream/0>



- **BERLIN PHILHARMONIC ORCHESTRA**

Conciertos en vivo y archive de conciertos <https://www.digitalconcerthall.com/en/home>

- **CONCIERTOS MUNDIALES**

Paginas actualizada diariamente con todos los conciertos virtuales durante el Covid19:

<https://www.billboard.com/articles/columns/pop/9335531/coronavirus-quarantine-music-events-online-streams>

<https://www.jambase.com/collection/couch-tour-alert>





INSTAGRAM

¡Y es que las redes son fantásticas!



- Animación para niños en directo: a las 18:00 en la cuenta de **Instagram de Senator Hotels & Resorts**, su equipo de animación ofrece espectáculos y actividades en directo.
- Conciertos gratis que puedes ver en directo en casa: Puedes vivir la mejor música desde el perfil de instagram de tus artistas favoritos **@yomequedoencasafestival**
- Spinning con **Alberto Contador**: en su perfil de Instagram podéis seguirlo diariamente durante una hora. **@acontadoroficial**
- Desde **@Yo_entreno_en_casa** publican clases todos los días de la semana y varias horas al día. Detrás de esta iniciativa están los trabajadores del Centro Deportivo Municipal madrileño Antonio Díaz Miguel, que de manera voluntaria y gratuita van a seguir haciendo sudar a sus alumnos y a cualquiera que siga sus directos y publicaciones.

#YoMeQuedoEnCasa
FESTIVAL

¡Gracias a
vosotros
volvemos 27, 28
y 29 de marzo!

| HORARIO/DÍA | LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | SÁBADO 28 | DOMINGO 29 |
|-------------|------------|-----------|-----------------|-----------|------------|-----------------|------------------------|
| 11:00 | PILATES | VOGA | MAYORES | PILATES | VOGA | PILATES | VOGA |
| 12:00 | BAILE KIDS | PUMP | ABD + CARDIO | HIIT | FUNCIONAL | BAILE KIDS | ESPECIAL OP. BIKINI |
| 18:15 | COMBAT | BALANCE | BAILE | BALANCE | PUMP | ABD + CARDIO | BAILE |
| 19:15 | GAP | HIIT | COMBAT | GAP | COMBAT | GAP | PUMP |

- **@balletfit_es** ponerte en forma con danza clásica como base.
- **@Xuanlanyoga** Ofrece directos y clases de yoga y meditación
- **@crossfitmaliciosa** lanza retos de Crossfit asequibles para hacer en casa
- **@ maria_giner_** Pilates en casa con María Giner

Esperamos que esta guía os sirva para amenizar estos días tan diferentes que tenemos por delante y sobre todo si tenéis más ideas, recomendaciones, sugerencias o cualquier cosa a comentar... ¡no dudéis en contactar conmigo!

¡Ayudémonos a sobrellevar el confinamiento!

