

TE MANDAN UN MENSAJE

#FrenaLaCurva
**¡SIEMPRE EN
MOVIMIENTO!**



Reserva en tu horario habitual una hora para entrenar



Consulta a tu Preparador Físico o Monitor Deportivo habitual



¡No olvides nada en tu entrenamiento!

-  Cardio
-  Fuerza
-  Flexibilidad
-  Coordinación

¿NO TIENES?

Solicita y verifica que escoges un Preparador Físico, entrenador personal o Monitor Deportivo con titulación.

Evalúa tu salud y recibe instrucciones y recomendaciones sobre el COVID-19 con la APP oficial de la CAM



www.coronamadrid.com



HIDRÁTATE Y ALIMÉNTATE DE FORMA SANA



HAZ EJERCICIO EN FAMILIA



AL MENOS UN METRO DE DISTANCIA



MANTÉN UNA VENTILACIÓN ADECUADA



HAZ PAUSAS ACTIVAS DURANTE EL TELETRABAJO

RECUERDA, ASESÓRATE CON

Preparador Físico o Entrenador Personal con Titulación CCAFYDE
Monitor Deportivo con Titulación en CCAFYDE o TAFAD

#FrenaLaCurva

#YoEntrenoEnCasa

#TodoVaASalirBien