



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



INDEPORTE #PontePilaEnCasa

Videos:

FB: https://www.facebook.com/DeporteCDMX/videos/630906524264025/?v_h=e&d=n

TW: <https://twitter.com/deportecdmx/status/1321145042392682497?s=21>

YT: <https://youtu.be/Vil5OZqBgvo>

Primer video de una guía de ejercicios respiratorios para la recuperación post COVID-19.

FB: <https://fb.watch/27u0wpgTdA/>

TW: <https://twitter.com/DeporteCDMX/status/1334170140863324163?s=20>

YT: <https://youtu.be/GO3Kmiyrpgk>

Segundo video de una guía de ejercicios respiratorios para la recuperación post COVID-19.

Comunicado:

<https://www.indeporte.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/ofrece-indeporte-videos-para-la-buena-prescripcion-medica-en-cuanto-la-actividad-fisica-y-el-deporte>



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/219621301540963/posts/1751766744993070/?d=n>

<https://www.facebook.com/watch/?v=674474743407612&extid=bONrhQO6I2uVA4YL>

Video en el que dan a conocer que se transmitirán clases en vivo.

<https://www.facebook.com/watch/?v=164005714720258&extid=yBK7pFuPqtRgsSa1>

Clase de yoga

<https://www.facebook.com/watch/?v=591026491494674&extid=6vAN0FuTSrUrd39d>

Clase de futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=807986603056535&extid=i3e1s0pBYdrPI2Tf>

Defensa personal aeróbica

<https://www.facebook.com/watch/?v=676510936449664&extid=TgAARPZqBksIE2Gw>

Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=2406389346319696>

Activación para niñas y niños

<https://www.facebook.com/watch/?v=1078649065845040&extid=xPdPmrlFTbTmW7gr>

Clase de gimnasia reductiva



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=1142498212763447&extid=mRmcVAr4qVGqXQ9G>

Clase de entrenamiento funcional

<https://www.facebook.com/watch/?v=643644843101871&extid=yVQBZfFQGgQnAs3y>

Promoción de videos Ponte Pila

<https://www.facebook.com/watch/?v=619735941915406&extid=izzNsILLB2gnpUvD>

Clase de futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=3057763474247134&extid=KvX3ax23IZdgXPkV>

Clase de aro funcional

<https://www.facebook.com/watch/?v=1439216762918113&extid=2qecN1xj7cJvAl86>

Clase de acondicionamiento infantil

<https://www.facebook.com/watch/?v=360601438166410&extid=r0ZVAz1Finc5hqYf>

Rutina para realizar en pareja (dos personas de la familia)

<https://www.facebook.com/watch/?v=562513461046792&extid=bsM6c74Krzmdj82h>

Clase de step

<https://www.facebook.com/watch/?v=464369717610445&extid=8mbYfitJwURtvNC>

Clase de yoga



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=681812809302070&extid=fPdTTovGf34jiL6i>

Rutinas de ejercicio en casa

<https://www.facebook.com/watch/?v=660548931446410&extid=qNKbW5HRREiNOaY1>

Clase de Muay thai

<https://www.facebook.com/watch/?v=2014922361966334&extid=TuaqLpyxkcntWblp>

Clase de baile fitness

<https://www.facebook.com/watch/?v=241886010379545&extid=9AeQUyTQ1wkind0h>

Activación física en silla

<https://www.facebook.com/watch/?v=222645025497316&extid=iaVy5jtEXtGbfirG>

Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=730847110784926&extid=raBxDP7Kpt5r5Ngl>

Ejercicios de coordinación motriz

<https://www.facebook.com/watch/?v=660224848157703&extid=QbqAy61GdSvgU6ml>

Básicos para mantenerse saludable

<https://www.facebook.com/watch/?v=159884802010874&extid=iH4KLVzZDr350FtU>

Trucos de futbol freestyle



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=224082322029679&extid=Lf1788BmTKftEZJs>

Fortalecimiento de extremidades superiores

<https://www.facebook.com/watch/?v=855147451630762&extid=2JmL8eqBFut5v7V6>

Acondicionamiento físico para niños

<https://www.facebook.com/watch/?v=230815101324973&extid=3Qez4jwZKQfSXfv>

Rutina de glúteo, abdomen y pierna

<https://www.facebook.com/watch/?v=3037435276320404&extid=NZ49tXAqYlrC8skR>

Acondicionamiento físico para niños y adultos

<https://www.facebook.com/watch/?v=264026074637417&extid=5FsvPPqle hA08E89>

Clase de futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=633880743876759&extid=FS5mK2ZKwsOIfJf>

Clase de skateboarding

<https://www.facebook.com/watch/?v=252595382775639&extid=90274uScvew7IFxW>

Gimnasia reductiva

<https://www.facebook.com/watch/?v=277425980324550&extid=lnqfMGXgxylrEQCE>

Acondicionamiento físico con boxeo



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=158629308918568&extid=FdDNqv8EJSzE8lcr>

Clase de baloncesto

<https://www.facebook.com/watch/?v=290147145313436&extid=MUduo8H6wh0Nse6z>

Clase de entrenamiento funcional

<https://www.facebook.com/watch/?v=610959482828357&extid=fM4X8Zx5le2ZPwNa>

Clase de ballet

<https://www.facebook.com/watch/?v=556274441972339&extid=PM6i4vjyVJpJ0mbi>

Clase de futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=536668023908537&extid=hOs5XSdPAVu76957>

Clase ballet

<https://www.facebook.com/watch/?v=240694947039206&extid=Xtvbi1uXMWBf6Tr7>

Clase de karate do

<https://www.facebook.com/watch/?v=542066660039328&extid=Hn76Wt9lbwMTP0M1>

Rutina con bastón

<https://www.facebook.com/watch/?v=1097511443981186&extid=TkKztMr2tCCOw0BV>

Clase de meditación



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=659643784613321&extid=ZCZERVe3qTMF8QAF>

Clase de boxeo

<https://www.facebook.com/watch/?v=572349603411870&extid=MSN1nzeo8DT5mKws>

Clase de defensa personal

<https://www.facebook.com/watch/?v=532578647620997&extid=HooBMTMleeWwFzcn>

Rutina de combat

<https://www.facebook.com/watch/?v=1127368730934838&extid=jOkev8WVJOgroYlq>

Clase de karate do

<https://www.facebook.com/watch/?v=670539463784610&extid=wfomx5CBVjneD4Lt>

Clase de golpeo de balón

<https://www.facebook.com/watch/?v=234535587965448&extid=OKAY1ek1ZKU0hLeq>

Clase de danza aérea

<https://www.facebook.com/watch/?v=230128314957171&extid=nhRvCmyH5GwQSyYF>

Clase de yoga

<https://www.facebook.com/watch/?v=676376402935443&extid=Qb95EoDS ES5eo4U3>

Clase de baile



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=249165499666347&extid=iaPpnYVwDHUpmuCt>

Rutina de activación física en pareja

<https://www.facebook.com/watch/?v=240222993923593&extid=20SzskCqTTOvaiS1>

Hoy nuestra promotora Mildred Hernández realiza una sesión de Yoga

<https://www.facebook.com/watch/?v=528588794474798&extid=o5XDICp9fRtZ5A4g>

Baile aeróbico para niños

<https://www.facebook.com/watch/?v=773360083195193&extid=Nia4V1srdo464TrQ>

Rutina fitness de combate

<https://www.facebook.com/watch/?v=181358939819223&extid=drMB1A8Czt0yDB9N>

Ejercicios para disminuir la lumbalgia

<https://www.facebook.com/watch/?v=1119215141811384&extid=qLxKGwqCbbENiaKH>

Clase de yoga con skate

<https://www.facebook.com/watch/?v=547651792594365&extid=h0xbc05rLoZ9FwuH>

Clase de yudo

<https://www.facebook.com/watch/?v=251136959484634&extid=Vy7qpnOKhadBKCbB>

Clase de taekwondo



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=2369466523350512&extid=zhVy21Vt3dPy3t6G>

Clase de artes marciales

<https://www.facebook.com/watch/?v=291883388527228&extid=RjL4Cvd9jGaliKUM>

Clase de yoga

<https://www.facebook.com/watch/?v=257318508855013&extid=51mRahRbrZSh7N7B>

Primera carrera virtual

<https://www.facebook.com/watch/?v=604160933786560&extid=dlxCHX8VHCWcFHva>

Clase de breaking dance

<https://www.facebook.com/watch/?v=3218685264844723&extid=ilc62SIMTwL0olaH>

Baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=186749455975541&extid=s44DPZMC3MK6pKWq>

Rutina de calestenia

<https://www.facebook.com/watch/?v=2660453510869274&extid=AYetVdDFqavJ0g6Q>

Clase de ciclismo indoor

<https://www.facebook.com/watch/?v=263516784893930&extid=sudlDgzifrfj7Mwn>

Clase de acondicionamiento físico



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=209009823431406&extid=tVgelHDqk4mnDJJ9>

Sesión de fisioterapia

<https://www.facebook.com/watch/?v=1043993992662083&extid=w94b7CKph0td995l>

Rutina de salto con cuerda

<https://www.facebook.com/watch/?v=884992128673118&extid=Xf9oIB0NNciOSWBS>

Clase de acondicionamiento físico

<https://www.facebook.com/watch/?v=1114068985615664&extid=zMSjFNOsNrwWoGVx>

Rutina de ejercicio con llanta

<https://www.facebook.com/watch/?v=706228213485843&extid=kAriJcvRUegycTpQ>

Clase de defensa personal

<https://www.facebook.com/watch/?v=292804825229285&extid=T7PWFcRn1Wm2FZnE>

Clase de acondicionamiento físico

<https://www.facebook.com/watch/?v=934195303763970&extid=sVM9rxHfMGBrZ6qF>

Segunda carrera virtual

<https://www.facebook.com/watch/?v=619162725680983&extid=MWDM8OFUztePJsl4>

Rutina de técnica de carrera



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=276036863515022&extid=jv1VHOFRer19mTE3>

Clase de combate en tracks

<https://www.facebook.com/watch/?v=633999907208482&extid=EHTg6rtNVjRSnXvV>

Clase de ajedrez

<https://www.facebook.com/watch/?v=266700594615139&extid=bt02G63sxLTTpCpM>

Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=291587225540310&extid=CDtojmF1SURvu0tb>

Rutina de baloncesto

<https://www.facebook.com/watch/?v=289586618761467&extid=TnNEjaShvftRMO6c>

Clase de trampolín

<https://www.facebook.com/watch/?v=715687125929790&extid=rm1yxxheQ36dhhnq>

Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=550851228919492&extid=q7qtaNOLC5dBfajV>

Principios de atletismo para niños

<https://www.facebook.com/watch/?v=289967845718104&extid=bzx0MDb170g2RzrD>

Rutina de trampolín



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=693898068127769&extid=MBTASUpY29OocFyw>

Rutina de activación física

<https://www.facebook.com/watch/?v=711065873018174&extid=mnqEmW07G6Q4gGHC>

Rutina de entrenamiento funcional

<https://www.facebook.com/watch/?v=280312359718162&extid=0RC3HaqzH3P8uIR6>

Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=290607642176380&extid=6iEcpmyiFsliSXob>

Tercera carrera virtual

<https://www.facebook.com/watch/?v=198963408219364&extid=TttaWH2vsKKYK4NP>

Clase cuerda fit

<https://www.facebook.com/watch/?v=3269713236423956&extid=tNUMxQ4fIVbLlpYS>

Rutina de acondicionamiento físico

<https://www.facebook.com/watch/?v=291090825281220&extid=htweuhSmF1OxiTst>

Acondicionamiento físico con boxeo

<https://www.facebook.com/watch/?v=1536973223151533&extid=9qDtLBbw1MMEHCCv>

Rutina para fortalecer músculos del cuello



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=347239346280014&extid=ihfh30wD2C3CPwBX>

Rutina step hit

<https://www.facebook.com/watch/?v=284001076259366&extid=amC1CeWqXy4Ja57j>

Torneo virtual sistemas de combate

<https://www.facebook.com/watch/?v=786004218812761&extid=o8wBHnh653ayQ7hp>

Rutina de full body

<https://www.facebook.com/watch/?v=720644902055229&extid=lyw3fv3obsu5ilnv>

Clase de circuitos funcionales para niños

<https://www.facebook.com/watch/?v=605127153465295&extid=PdEEFQx4kvbV9cDF>

Clase de break dance

<https://www.facebook.com/watch/?v=588427121803903&extid=kuFrCRzKmC4OQEXy>

Torneo virtual futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=714455299119618&extid=JyshAVIT6o5vpkpE>

Final torneo virtual futbol freestyle

<https://www.facebook.com/watch/?v=334588564598144&extid=wVYHEgUNcqU2mVP2>

Clase de juegos lúdicos



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=720871532097507&extid=JQgmjgtnUP4jd32z>

Clase de cardio

<https://www.facebook.com/watch/?v=722317895270206&extid=XQkFsHMaowS3PkO>

Primera carrera virtual nocturna

<https://www.facebook.com/100000252783356/videos/3441169552568104/?extid=t5MGfRHWEI5dQM8a>

Primer reto perruno

<https://www.facebook.com/watch/?v=2685824865027823&extid=G9Q5YnaRFG6Ueq>

Clase de baile aeróbico para personas con discapacidad

<https://www.facebook.com/watch/?v=3027300430707565&extid=WZY57I2ZuDt0Fhug>

Exhibición de futbol flag

<https://www.facebook.com/watch/?v=407811406864074&extid=MWfOCLNjm9tAU>

Clase de patinaje sobre ruedas

<https://www.facebook.com/watch/?v=604337193778143&extid=2HUUndr21hLrS460p>

Acondicionamiento físico para adultos mayores

<https://www.facebook.com/watch/?v=725844414660045&extid=NEzw9r8G32aqC5C2>

Clase de yoga



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA
E INNOVACIÓN

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



<https://www.facebook.com/watch/?v=679605772897578&extid=dSvL8ZTHuwNTKtop>

Reto perruno Ponte Pila

<https://www.facebook.com/watch/?v=317345343042468&extid=Jrkxf5ha5CiCOgjG>

Rutina para personas con diabetes

<https://www.facebook.com/watch/?v=296598144955322&extid=nOghjDpbEDrG>

W8DM Clase de baile aeróbico

<https://www.facebook.com/watch/?v=388705178779981&extid=s04Z0CML3bi8v>

MVA Rutina para prevención de enfermedades crónicas

<https://www.facebook.com/watch/?v=2731210830500411&extid=gBsIT4ZlhdOJ>

Mtlz Clase de baile

<https://www.facebook.com/watch/?v=334588564598144&extid=wVYHEgUNcqU2mVP2>

Clase de juegos lúdicos

<https://www.facebook.com/watch/?v=720871532097507&extid=JQgmjgtnUP4jd32z>

Cápsula nutricional con nuestra nutrióloga y promotora Berenice Osorio.
Posteriormente continuamos con la clase de Cardio Kid

<https://www.facebook.com/watch/?v=722317895270206&extid=XQkFsHhMaowS3PkO>

Primera carrera virtual nocturna



<https://www.facebook.com/100000252783356/videos/3441169552568104/?extid=t5MGfRHWEI5dQM8a>

Primer reto perruno

<https://www.facebook.com/watch/?v=2685824865027823&extid=G9Q5YnaRFG6UeqZB>

Clase de baile aeróbico para personas con discapacidad

<https://www.facebook.com/watch/?v=3027300430707565&extid=WZY57I2ZuDt0Fhug>

Exhibición de fútbol flag

<https://www.facebook.com/watch/?v=407811406864074&extid=MWfOCLNjm9tAUJoy>

Clase de patinaje sobre ruedas

<https://www.facebook.com/watch/?v=604337193778143&extid=2HUUndr21hLrS460p>

Acondicionamiento físico para adultos mayores

<https://www.facebook.com/watch/?v=725844414660045&extid=NEzw9r8G32aqC5C2>

Clase de yoga

<https://www.facebook.com/watch/?v=750423689053865&extid=KBn0zTwPUawAmjFr>

Crossfit tabata Clase de crossfit que emplea el método de entrenamiento tabata.

<https://www.facebook.com/watch/?v=3398729233524943&extid=vvhuOR9EU4NhrQt3>



Futbol freestyle 2 Clase de futbol freestyle con nuevos trucos

<https://www.facebook.com/watch/?v=641619719797733&extid=4G9al3TTnKKnY4vo>

Entrenamiento para atletas Clase de ejercicios para atletas

<https://facebook.com/219621301540963/videos/3077533122286292/>

Activación física con Valeria Páez y César Córdova

Clase de activación física para todas las edades, impartida por Valeria Páez y César Córdova, atletas de la Ciudad de México.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/219746002470014/>

Rutina para adultos mayores por Milton Mora Milton Mora, preparador físico de los Pumas, imparte una rutina para que las y los adultos mayores, así como personas con problemas de espalda, puedan ejercitarse.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/723053611798592/>

Clase de chikung por Sean Dillon El chikung es una disciplina tradicional de China, Sean Dillon imparte una clase para todas las edades.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/215125809766769/>

Entrenamiento funcional 1 Aunque todas las edades pueden realizar el entrenamiento funcional, este video fue dirigido a adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes.

<https://business.facebook.com/219621301540963/videos/864623110680491/>

Rutina para niñas y niños Rutina de ejercicio que pueden realizar las niñas y los niños.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/1666293596842003/>



Rutina en casa por Patzi Bazán Clase de activación física impartida por la Lic. En Educación Física, Patzi Bazán. Está dirigida a personas de todas las edades.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/240884940615441/>

Rutina para evitar la sarcopenia La sarcopenia es la falta de densidad muscular y afecta principalmente a las personas mayores de 40 años. Esta rutina ayuda a prevenirla.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/1175456252624744/>

Chikung por Vicky Villegas El chikung es una disciplina tradicional de China, Vicky Villegas imparte una clase para todas las edades.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/2836744613040337/>

Entrenamiento funcional 2 Aunque todas las edades pueden realizar el entrenamiento funcional, este video fue dirigido a adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/572689663378614/>

Rutina para trabajar la parte media del cuerpo, por Milton Mora Rutina de ejercicio para personas de todas las edades, con la cual, se trabaja la parte media del cuerpo.

<https://facebook.com/219621301540963/videos/866584750510166/>

En un video animado, se explican todas las ventajas y beneficios que tienen todas las personas al practicar Chikung.

<https://www.facebook.com/watch/?v=3087598491304304&extid=fJAS7MahG83T2yc2>

Chikung renovador por Rebeca Galindo El chikung es una disciplina tradicional de China, Rebeca Galindo imparte una clase para todas las edades.



<https://business.facebook.com/219621301540963/videos/3077533122286292/>

Día del desafío - Valeria Páez y César Córdova El día del desafío tiene como objetivo activar a las personas, en este año, se realizó desde casa y se compartió nuevamente la rutina de Valeria Páez y César Córdova.

<https://business.facebook.com/219621301540963/videos/219746002470014/>

Día del desafío - rutina adultos mayores Como parte del día del desafío, se compartió nuevamente la rutina para adultos mayores.

<https://www.facebook.com/watch/?v=713084166172580&extid=258n32srvytLByvn>

Día del desafío - clase de cardio Se impartió una clase de cardio para todas las edades, con motivo del día del desafío.

<https://www.facebook.com/watch/?v=2641811889257195&extid=3Pk0SoAPzmEahTs1>

Día del desafío - clase de cross funcional El cross funcional es una actividad para todas las edades, a propósito del día del desafío.

<https://www.facebook.com/watch/?v=481437612638619&extid=9xIDh1VShSWL9Xqc>

Calentamiento en silla de ruedas Activación física para personas que están en sillas de ruedas.

<https://www.facebook.com/watch/?v=572835670039950&extid=vmlBhIM0NZtgOG11>

Clase de para Dance Sports



<https://www.facebook.com/watch/?v=647244432671265&extid=ugDB46vfiEGd2VUo>

Clase activación física para personas con discapacidad visual Clase de activación física impartida por una persona con discapacidad visual.

<https://www.facebook.com/watch/?v=718359042250311&extid=oDHXV0Y6osUg22w2>

Activación física en silla de ruedas Clase de activación física para personas en silla de ruedas

<https://www.facebook.com/watch/?v=2953145444800142&extid=tXjHLcjJnv57pwd>

Ejercicios de brazo para personas en silla de ruedas Clase de ejercitación de brazos para personas en silla de ruedas

<https://www.facebook.com/watch/?v=253878676062339&extid=n36qQSRLnkm2snvU>

Clase de yoga Clase de yoga para personas de todas las edades.

<https://www.facebook.com/watch/?v=724410721705404&extid=Ch1xaTIWjgxog7fZ>

Abdominales hipopresivos Clase de ejercicios respiratorios y posturales para todas las personas.

<https://www.facebook.com/watch/?v=581804126044235&extid=VtGkSlzLQ6fNgXZR>

Entrenamiento de baloncesto Clase con ejercicios para mejorar las habilidades en la práctica del baloncesto.

<https://www.facebook.com/watch/?v=303377384029168&extid=gZegy2lksBLqIDhr>

Activación con bastón Clase de cardio con ejercicios a partir de la utilización de un bastón de palo de escoba.



<https://www.facebook.com/watch/?v=293718158485549&extid=j4apD4S7TiK4rYAx>

Entrenamiento futbol ciego Clase de entrenamiento de futbol para personas con discapacidad visual.

<https://www.facebook.com/watch/?v=1395757760629699&extid=bRNkqSJhebDuNDKZ>

Entrenamiento de kick boxing Clase de kick-boxing para personas de todas las edades.

<https://www.facebook.com/watch/?v=289479092167363&extid=EPVQkutMgtOCbSm9>

Movilidad articular Clase de ejercicios para mejorar la movilidad de las articulaciones.

<https://www.facebook.com/watch/?v=410995396493451&extid=U4EzoxvzXyFe8ZBv>

Ejercicios para aliviar la lumbalgia Rutina de ejercicios para ayudar con el alivio de la lumbalgia y otros dolores por malas posturas.

<https://www.facebook.com/watch/?v=365456587753526&extid=vZHzz2DCsT1XumBt>

Entrenamiento de béisbol Clase béisbol para todas las edades, con la cual las personas pueden mejorar la técnica en la práctica del deporte.

<https://www.facebook.com/watch/?v=281587483102762&extid=g4cvt4Aw4sxLsir3>

Futbol freestyle 1 Clase de ejercicios para aprender a realizar trucos con un balón de futbol.

<https://www.facebook.com/watch/?v=358149365169157&extid=eneY4lj3l9JJG3tJ>



Entrenamiento de taekwondo Clase para las personas de todas las edades con los principales conceptos para practicar taekwondo.

<https://www.facebook.com/watch/?v=332339621107004&extid=73wqcAGA6swljDzn>

Rutina con cuerda Clase de activación física utilizando una cuerda de saltar. Está diseñada para todo el público.

<https://www.facebook.com/watch/?v=3560987977244692&extid=AS2s4lmYQFYqMXRS>

Skateboarding Clase con los primeros conceptos para iniciar a practicar skateboarding, diseñada para niñas , niños y jóvenes.

<https://www.facebook.com/watch/?v=666046427590336&extid=atAi92omT3MKOKDb>

Movilidad dinámica Calentamiento para realizar cualquier actividad física y deportiva.

<https://www.facebook.com/watch/?v=4430100420364164&extid=h2xXWHCuoPNGgCzO>

Cardio para adultos mayores Clase de cardio para adultos mayores.

<https://www.facebook.com/watch/?v=302128067893126&extid=j713zYzeBgfWlc5m>

Entrenamiento de futbol Clase de entrenamiento para futbol.

<https://www.facebook.com/watch/?v=1410275359161015&extid=VC79dwBnW7pGJSAH>

Aumento del rango de movilidad Clase para aumentar el rango de movilidad de los brazos.