



## CALENDARIO DE EVENTOS Y ACTIVIDADES 2017-2018

Fecha	Sesiones	Contenido
29 OCT 2017	SESIÓN 0	CHARLA Y SESIÓN INAUGURACIÓN DE VALDEACTIVA 2017-2018
11 NOV 2017	SESIÓN 1	APRENDER A CALENTAR BIEN Y REALIZACIÓN DE UN BUEN ENTRENAMIENTO
18 NOV 2017	SESIÓN 2	CONOCE QUE ES EL ENTRENAMIENTO AEROBICO Y ANAEROBICO
02 DIC 2017	SESIÓN 3	ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD
09 DIC 2017	SESIÓN 4	SIRVETE DE LA NATURALEZA
17 DIC 2017	SESIÓN 5	CÓMO EMPEZAR A CORRER-CAMINAR: EDICION SAN SILVESTE VALDEAVERO
20 ENE 2018	SESIÓN 6	REUTILIZA Y APROVECHA MATERIAL PARA REALIZAR EJERCICIO
28 ENE 2018	SESIÓN 7	CONOCE Y APRENDE LAS DIFERENTES MAQUINAS DE LOS PARQUES BISALUDABLES
11 FEB 2018	SESIÓN 8	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
24 FEB 2018	SESIÓN 9	ENTRENAMIENTO DE MEDIA-ALTA INTENSIDAD
11 MAR 2018	SESIÓN 10	CONOCE Y DOMINA TU CUERPO
24 MAR 2018	SESIÓN 11	PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE LESIONES

MATERIAL PARA SESIONES: Ropa deportiva o cómoda, toalla y agua.

OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			
ENERO							FEBRERO							MARZO						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	

