



Publicado en *Colegio Claret de Madrid* (<https://www.claretmadrid.es>)

[Inicio](#) > ¡Mantente en forma con el colegio Claret!

¡Mantente en forma con el colegio Claret!

Lunes, 23/03/2020

Los profesores de educación física quieren controlar nuestra forma física durante este tiempo de confinamiento, y para ello, han creado unas tablas de ejercicios que ahora compartimos con todos vosotros. Os animamos a seguir todos los pasos para no descuidar nuestra forma, y, además, entretenernos un buen rato en familia, ¡fuerza y coraje!

[DÍA 1](#) ^[1] - [DÍA 2](#) ^[2] - [DÍA 3](#) ^[3] - [DÍA 4](#) ^[4] - [DÍA 5](#) ^[5] (1ª SEMANA)

[DÍA 1](#) ^[6] - [DÍA 2](#) ^[7] - [DÍA 3](#) ^[8] - [DÍA 4](#) ^[9] - [DÍA 5](#) ^[10] (2ª SEMANA)



^[11] ^[11] ^[11]

URL de origen: <https://www.claretmadrid.es/noticias-colegio/23-03-2020/mantente-forma-colegio-claret?mini=2020-06>

Enlaces:

- [1] https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v/g/person/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/Ec1qqEWtjbJGvM8kRDLQsagBm
- [2] https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v/g/person/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ER7IU9SB4RpKnBCMFBh2K-MBz9hwKD7VcF7GXoaAjpTEYg?e=MabwJO
- [3] https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v/g/person/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ETF3LAaUI0NFoCGrCtYYm2EBK
- [4] https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v/g/person/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EcDzNValDc5HtgFJ6GvQHqWBS
- [5] https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v/g/person/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EQLjB1UYgq1EstkjAcqqgHYBhgi
- [6] https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v/g/person/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EcU9aDuLDxxEqZVmeP-OFqcBxNop6XuQcTASUnpmUloAIA?e=nuOcFV
- [7] https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v/g/person/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EQZwV3ephblOotn_UDthfH0BcU
- [8] https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v/g/person/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EbcMkPcKSpFFhpsCrcIHj9QBWg
- [9] https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v/g/person/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ETVssfKjzWxCsQWizLalhuYBstkF
- [10] https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v/g/person/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EXuA7KbCI7IDuqm8k-lq25YBMjS1UgDQMLlgRI1L2CZUpg?e=vfARmO
- [11] <http://www.addthis.com/bookmark.php?v=250>