

¡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=2023-04>

Enlaces:

[1] [https://claretclaretianosmadrid-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/Ec1qqEWtjbJGvM8kRDLQsagBm)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/Ec1qqEWtjbJGvM8kRDLQsagBm](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/Ec1qqEWtjbJGvM8kRDLQsagBm)

[2] [https://claretclaretianosmadrid-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ER7IU9SB4RpKnCMFbH2K-MBz9hwKD7VcF7GXoaAjpTEYg?e=MabwJO)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ER7IU9SB4RpKnCMFbH2K-MBz9hwKD7VcF7GXoaAjpTEYg?e=MabwJO](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ER7IU9SB4RpKnCMFbH2K-MBz9hwKD7VcF7GXoaAjpTEYg?e=MabwJO)

[3] [https://claretclaretianosmadrid-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ETF3LAaUI0NFoCGrCtYYm2EBk)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ETF3LAaUI0NFoCGrCtYYm2EBk](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ETF3LAaUI0NFoCGrCtYYm2EBk)

[4] [https://claretclaretianosmadrid-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EcDzNValDc5HtgFJ6GvQHqWBS)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EcDzNValDc5HtgFJ6GvQHqWBS](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EcDzNValDc5HtgFJ6GvQHqWBS)

[5] [https://claretclaretianosmadrid-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EQLjB1UYggq1EstkjAcqqgHYBhgil)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EQLjB1UYggq1EstkjAcqqgHYBhgil](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EQLjB1UYggq1EstkjAcqqgHYBhgil)

[6] [https://claretclaretianosmadrid-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EcU9aDuLDxxEqZVmeP-)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EcU9aDuLDxxEqZVmeP-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EcU9aDuLDxxEqZVmeP-)

OFqcBxNop6XuQcTASUnpmUloAIA?e=nuOcFV

[7] [https://claretclaretianosmadrid-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EQZwV3ephblOotn_UDthfH0BcU)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EQZwV3ephblOotn_UDthfH0BcU](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EQZwV3ephblOotn_UDthfH0BcU)

[8] [https://claretclaretianosmadrid-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EbcMkPcKSpFFhpsCrcIHj9QBWg)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EbcMkPcKSpFFhpsCrcIHj9QBWg](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EbcMkPcKSpFFhpsCrcIHj9QBWg)

[9] [https://claretclaretianosmadrid-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ETVssfKjzWxCsQWizLalhuYBstkF)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ETVssfKjzWxCsQWizLalhuYBstkF](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/ETVssfKjzWxCsQWizLalhuYBstkF)

[10] [https://claretclaretianosmadrid-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EXuA7KbCI7IDuqm8k-lq25YBMjS1UgDQMLlgRI1L2CZUpg?e=vfARmO)

[my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EXuA7KbCI7IDuqm8k-](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EXuA7KbCI7IDuqm8k-lq25YBMjS1UgDQMLlgRI1L2CZUpg?e=vfARmO)

[lq25YBMjS1UgDQMLlgRI1L2CZUpg?e=vfARmO](https://claretclaretianosmadrid-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/nakis11_claretclaretianosmadrido365_educamos_com/EXuA7KbCI7IDuqm8k-lq25YBMjS1UgDQMLlgRI1L2CZUpg?e=vfARmO)

[11] <http://www.addthis.com/bookmark.php?v=250>