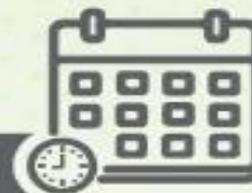




Nueva Nota en Calidad de Vida

Vive las experiencias que tenemos para ti y tu familia

Síguenos a través de nuestras redes sociales



Martes 16 de noviembre



7:00 a.m.

Acondiciona**T**

Ejercicios que te ayudan a incrementar la concentración, reduce el estrés y ayuda a tener mayor conciencia corporal.



4:00 p.m.

Comfenalco**T** Divierte

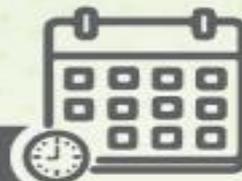
Sigue esta transmisión en vivo y junto con la familia pasaremos un rato muy divertido con Show de baile.





**Vive las experiencias que
tenemos para ti y tu familia**

Síguenos a través de nuestras redes sociales



Miércoles 17 de noviembre



LIVE

7:00 a.m.

AcondicionaT

Nueva clase de cardiorumba para seguir desde casa. Estaremos ejercitando nuestro cuerpo al ritmo de música.



LIVE

7:00 p.m.

ComfenalcoT Relaja

Fortaleciendo nuestras articulaciones.

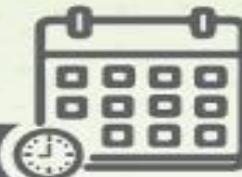
Instructora de yoga - Laura Hernández





**Vive las experiencias que
tenemos para ti y tu familia**

Síguenos a través de nuestras redes sociales



Jueves 18 de noviembre



LIVE

7:00 a.m.

Acondiciónat

Ejercicios Gap para el fortalecimiento de la zona abdominal, glúteos y muslos.



LIVE

9:00 a.m.

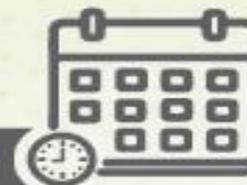
ComfenalcoT Lee

Antes fuimos dinosaurios: un excelente cuento kamishibai adecuado para el aprendizaje de los niños.





**Vive las experiencias que
tenemos para ti y tu familia**



Síguenos a través de nuestras redes sociales

Viernes 19 de noviembre



7:00 a.m.

AcondicionaT

Rumba aeróbica que nos ayuda mejorar nuestro estado de ánimo y a fortalecer nuestro corazón.



4:00 p.m.

ComfenalcoT Divierte

Se aproxima el mes de la navidad y te enseñaremos a elaborar un árbol navideño con globos.

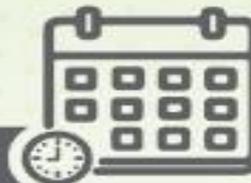




Una Nota en Calidad de Vida

**Vive las experiencias que
tenemos para ti y tu familia**

Síguenos a través de nuestras redes sociales



Sábado 20 de noviembre



3:00 p.m.

Cocinándote

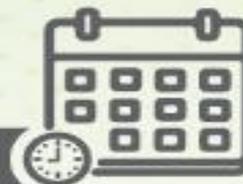
Te traemos una receta al ajillo para aprender a preparar camarones.
Un plato muy especial y nutritivo.





**Vive las experiencias que
tenemos para ti y tu familia**

Síguenos a través de nuestras redes sociales



Domingo 21 de noviembre



12:00 m.

Misa Dominical



3:00 p.m.

Trivia

