

# COMPROMÉTETE A *MOVERTE*

## AGOSTO DE 2023

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	
6	7	8	9	10	11	12 <sup>5</sup>
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Céntrate en el fitness comprometiéndote a llevar a cabo al menos tres de las actividades de la siguiente lista.

- Dedicar 10 minutos a estirar
- Probar un entrenamiento online
- Explorar una ruta
- Probar a andar en bici, en monopatín o en patines
- Alcanzar los 7.500 pasos por día

