



## Recursos de actividad física

### Clases virtuales Live Well NHA

[www.mikesfitfamily.com](http://www.mikesfitfamily.com)

*Los participantes de Live Well y el personal de NHA y las familias a las que prestamos servicios podrán registrarse y obtener acceso a las clases en vivo a través del sitio web Mike's Fit Family. ¡8 clases por día, 40 clases por semana! De lunes a viernes de 7:00 a.m. a 6:00 p.m.*

### Live Well San Diego

[www.livewellsd.org/content/livewell/home/live-well-every-day/LiveWellatHome](http://www.livewellsd.org/content/livewell/home/live-well-every-day/LiveWellatHome)

*Live Well @ Home es un recurso gratuito para ayudar a los residentes de la comunidad a encontrar consejos y estrategias para mantenerse saludables tanto física como mentalmente mientras están en su casa. Hemos organizado los siguientes recursos y actividades por grupo de edad y tema para ayudarle a encontrar las herramientas correctas que se adaptan a sus necesidades.*

### YMCA 360

[www.ymca360.org](http://www.ymca360.org)

*YMCA 360 es un nuevo programa de la comunidad en línea y gratuito que ofrece programas bajo solicitud y entrenamiento digital. El programa incluye algunas de las clases de ejercicios grupales más populares de YMCA como campamento de entrenamiento (boot camp), clase de barra de ballet, yoga y programas de bajo impacto para personas mayores.*

### Educación física con Joe

[www.youtube.com/thebodycoachtv](http://www.youtube.com/thebodycoachtv)

*Al estar las escuelas cerradas y pasar todos más tiempo en el hogar, es más importante que nunca que nos mantengamos en movimiento y estemos saludables y con actitud positiva. El ejercicio es una herramienta increíble para ayudarnos a sentirnos más felices, con más energía y más optimistas. Los ejercicios son divertidos y aptos para todas las edades, incluso pueden participar adultos. No se necesitan aparatos de gimnasia, simplemente vea el canal de YouTube a las 9 a.m. cada mañana para disfrutar de un divertido entrenamiento de 30 minutos.*

### Sworkit Kids

[www.app.sworkit.com/collections/kids-workouts](http://www.app.sworkit.com/collections/kids-workouts)

*Sworkit Kids es una aplicación de ejercicio y acondicionamiento físico pensada para alumnos de la escuela primaria y la escuela media, si bien se puede utilizar con alumnos de todas las edades e incluso adultos. La aplicación guía a los alumnos a través de rutinas de ejercicios que hacen hincapié en la fuerza, la agilidad, la flexibilidad y el equilibrio, por ejemplo caminar como cangrejo, sentadillas o planchas laterales.*

### YouTube Kids

[www.youtubekids.com](http://www.youtubekids.com)

*YouTube Kids se creó para ofrecer a los niños un entorno más contenido que les permita explorar ellos mismos de manera más simple y divertida, a la vez que los padres y cuidadores pueden guiar de manera más sencilla su camino de descubrimiento de nuevos y emocionantes intereses.*



### **Les Mills**

[www.watch.lesmillsdemand.com/at-home-workouts](http://www.watch.lesmillsdemand.com/at-home-workouts)

*Este sitio temporal ofrece acceso gratuito a más de 100 ejercicios físicos durante la interrupción de actividades a causa del COVID-19.*

### **Life Time**

[www.my.lifetime.life/lp/video-workouts.html?icmp=od-video&section=healthy](http://www.my.lifetime.life/lp/video-workouts.html?icmp=od-video&section=healthy)

*Usted puede participar en nuevas clases de Lifetime que se agregan todos los días bajo pedido para que los miembros (y aquellas personas que no son miembros) puedan reproducir clases de cardio, fuerza y yoga en forma totalmente gratuita.*

### **Orangetheory en casa**

[www.orangetheory.com/en-au/member-communication-regarding-coronavirus](http://www.orangetheory.com/en-au/member-communication-regarding-coronavirus)

*Que no podamos reunirnos en el estudio no significa que no estemos comprometidos a ayudarle a lograr Más Vida (More Life). Todos los días compartiremos una sesión de entrenamiento de 30 minutos con algunos de sus entrenadores favoritos de todo el mundo. No necesitará equipo especial, aunque es posible que le pidamos algunos objetos que tiene en su hogar. Por cierto, esta es una buena excusa para limpiar un poco.*

### **305 Fitness**

[www.305fitness.com/digital-events](http://www.305fitness.com/digital-events)

*Esta fiesta estelar que combina baile y cardio es una de las clases de ejercicio más populares de la ciudad de Nueva York. Debido a los cierres a causa del COVID-19 Sadie Kurzban, su fundadora, ahora ofrece clases gratuitas que combinan baile y cardio dos veces por día, en vivo, en el canal de YouTube: a mediodía y a las 6 p.m. hora del Este.*

### **Planet Fitness**

[www.youtube.com/planetfitness](http://www.youtube.com/planetfitness)

*Planet Fitness ofrecerá una serie de clases de gimnasia gratuitas denominadas "Home Work-Ins" para todos, que se transmitirán en vivo todos los días a las 7 p.m. hora del Este. Las clases las impartirán entrenadores certificados de Planet Fitness e invitados especiales como Erica Lugo, entrenadora de gimnasia que participó en "The Biggest Loser", entre otros. Quienes no puedan participar en vivo contarán con la grabación de la clase en la página de Facebook de Planet Fitness y en el canal de YouTube luego de terminada la clase.*

### **Core Power Yoga**

[www.youtube.com/playlist?list=PL4z1\\_0UdNR70GZE9eGuDY\\_VIQBE78ebQ8&](http://www.youtube.com/playlist?list=PL4z1_0UdNR70GZE9eGuDY_VIQBE78ebQ8&)

*Si busca completar su rutina de yoga en el hogar, CorePower Yoga ofrece clases gratuitas en vivo todos los días.*