

¡Actívate! Rutina de ejercicios para hacer en casa (videnonota)



Con estas recomendaciones podrás hacer de tu casa un gym que disfrutarás.

08/04/2020

¿Dejaste de ir al **gimnasio** por la cuarentena?, ¿sientes que necesitas hacer ejercicio, pero no sabes qué hacer?

En el espacio de [Cuida tu mente](#), del **Tec de Monterrey**, **sigue estas** recomendaciones para hacer de tu casa un gym que disfrutarás.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:



ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:



EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:



Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:



El Tec de Monterrey frente a la pandemia de COVID-19

Estudiantes, colaboradores y egresados se unen contra los efectos de esta enfermedad



conecta.tec.mx • Apr 20