



Diciembre 2024

Hora Del Este ET

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|----------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|
| 9:00 AM | Estiramiento Matutino | Estiramiento Matutino | Estiramiento Matutino | Estiramiento Matutino | Estiramiento Matutino | |
| 10:00 AM | Ejercicio de Mañana | Ejercicio de Mañana | | Estiramiento Matutino | Ejercicio de Mañana | Actividades en Vivo en inglés (profesores bilingües) |
| 1:00 PM | | | Gimnasia Mental y Física | | Gimnasia Mental y Física | Actividades en Vivo en español |
| 3:00 PM | Ejercitando el Cuerpo | Ejercitando el Cuerpo | Ejercitando el Cuerpo | Ejercitando el Cuerpo | Ejercitando el Cuerpo | |
| 4:00 PM | Gimnasia Mental y Física | | | | | Actividades Pre Grabadas en español |
| 5:00 PM | Estiramiento y Atención Plena | Estiramiento y Atención Plena | Estiramiento y Atención Plena | Estiramiento y Atención Plena | Estiramiento y Atención Plena | |

Este horario está sujeto a cambios. Consulte su horario de Uni TV para obtener la programación más actualizada.