



Diciembre 2024

Hora Del Este ET

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
9:00 AM	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					
4:00 PM	Gimnasia Mental y Física					Actividades Pre Grabadas en español
5:00 PM	Estiramiento y Atención Plena					

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