



# Diciembre 2024

Hora Del Este CT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
8:00 AM	Estiramiento Matutino	Estiramiento Matutino	Estiramiento Matutino	Estiramiento Matutino	Estiramiento Matutino	
9:00 AM	Ejercicio de Mañana	Ejercicio de Mañana		Estiramiento Matutino	Ejercicio de Mañana	Actividades en Vivo en inglés (profesores bilingües)
12:00 PM			Gimnasia Mental y Física		Gimnasia Mental y Física	Actividades en Vivo en español
2:00 PM	Ejercitando el Cuerpo	Ejercitando el Cuerpo	Ejercitando el Cuerpo	Ejercitando el Cuerpo	Ejercitando el Cuerpo	
3:00 PM	Gimnasia Mental y Física					Actividades Pre Grabadas en español
4:00 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.