

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



¿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: