

Experta en fitness mantiene en forma a la comunidad Tec



Con **25 años de experiencia en fitness**, la instructora **Maricela Ramírez** adaptó sus clases para la comunidad del Tec de Monterrey.

Por su dinamismo, su éxito fue tal que su **clase de acondicionamiento físico se posicionó en el segundo lugar en asistencia de la oferta nacional de [LiFE at Home](#)**.

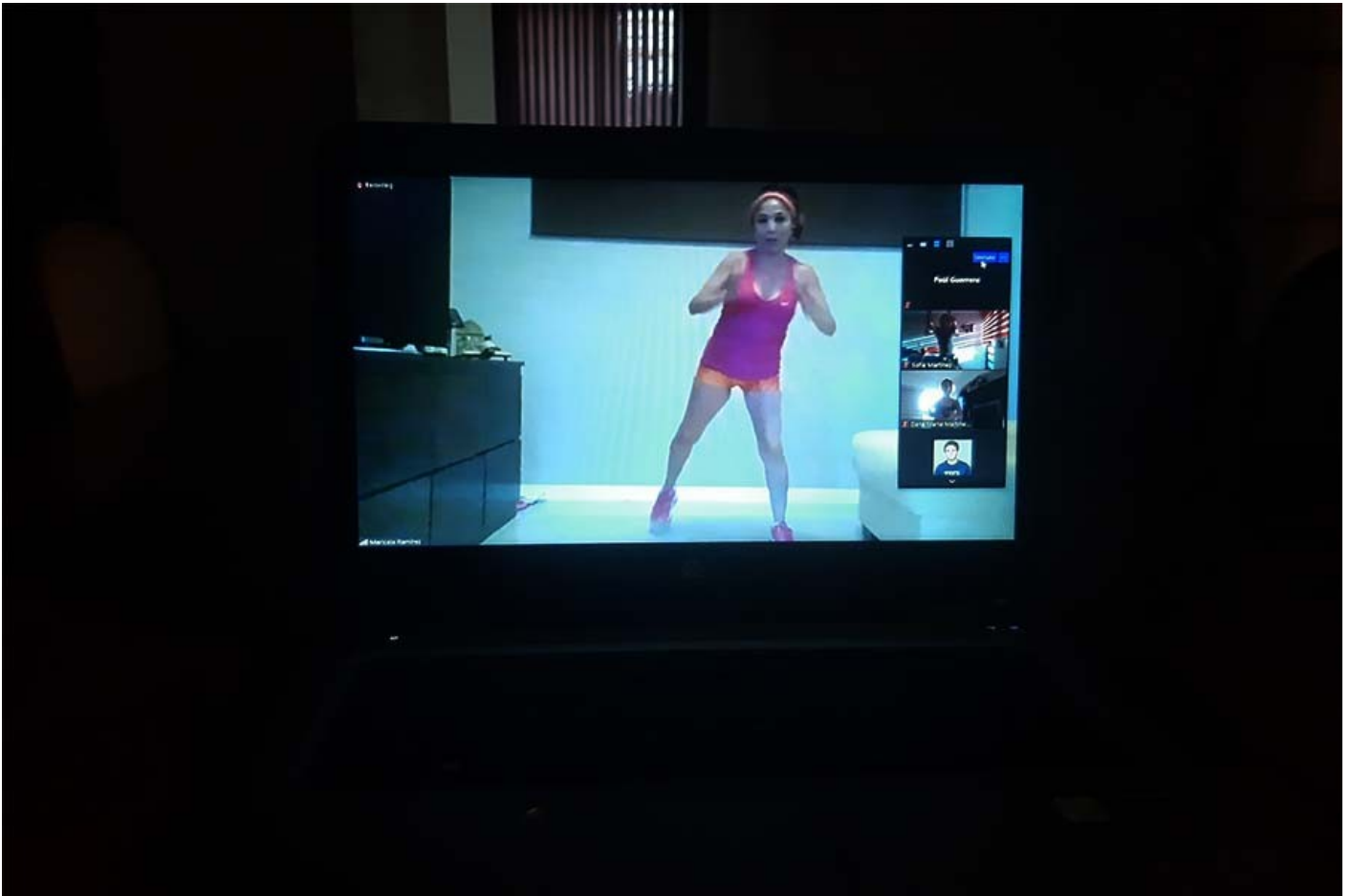
A pesar de que el reto fue grande, su trabajo forma parte del [Modelo flexible digital](#) para la continuidad académica.

Esta estrategia busca que los alumnos continúen con su formación desde casa y también le abrió la puerta a Maricela para que **su trabajo impactara a nivel nacional**.

A través de la plataforma de Zoom, **Maricela hace sudar a los más de 100 colaboradores y alumnos que se conectan diariamente** a su clases donde da consejos y realiza acondicionamiento físico.

Durante una hora la instructora realiza ejercicios de estiramiento, cardiovasculares, respiración y flexibilidad.

“Por los menos se tienen que realizar 20 minutos de constante movimiento para que el cuerpo asimile y se empiece a quemar grasa corporal” explicó.



width="900" loading="lazy">

Gracias a su carisma y entrega en el 2019, **Maricela**, recibió el **Premio Formador LiFE** en la categoría de instructora en el **campus Chihuahua**.

“Por los menos se tienen que realizar 20 minutos de constante movimiento para que el cuerpo asimile y se empiece a quemar grasa corporal”

Gracias a su carisma y entrega en el 2019, Maricela recibió el [Premio Formador Life](#) en la categoría de instructora en el **campus Chihuahua**.



width="900" loading="lazy">

“Por los menos se tienen que realizar 20 minutos de constante movimiento para que el cuerpo asimile y se empiece a quemar grasa corporal”

“Para mi dar clases en línea ha sido un gran reto, pero gracias al apoyo que mi familia y amigos me han brindado he podido superar esta barrera de la tecnología” comentó.

El programa LIFE at Home también ofrece clases como: Artes escénicas, Gastronomía, Defensa personal, Yoga, Artes plásticas, Liderazgo y vinculación Ajedrez etc.

Aunque las clases terminaron la instructora continuará brindando sus rutinas hasta el 12 de junio, cualquier **colaborador o estudiante del Tec puede realizar el acondicionamiento físico en la plataforma de zoom ID 16876998.**



Clases de Acondicionamiento Físico en Vivo

Maricela Ramirez

Lunes a viernes

18:00 a 19:00hrs - Chihuahua

19:00 a 20:00hrs - Zona Centro

Se imparte por ZOOM

ID de la sesión es 168769987

Cuida ✨ ✨
tu Mente

LIFE 

width="900" loading="lazy">

También se **abrirá curso en verano y las inscripciones serán a partir del 18 de junio** para comenzar a partir del 29 de este mes. Cualquier información se pueden contactar a la maestra al correo mrs@tec.mx.

LEER MAS: