

APPS DE ACTIVIDAD FÍSICA



1. EJERCITACIÓN: PONTE EN FORMA EN CASA

Diferentes aplicaciones pueden ayudarte a realizar rutinas de ejercicio programado en casa para mejorar tu condición física.

2. MÚSICA Y BAILE: DIVIÉRTETE CON RITMO

Otras Apps te permiten incrementar tus niveles de actividad física con actividades coreográficas y musicales.



3. NATURALEZA: DISFRUTA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

La actividad física en el medio natural puede realizarse de forma segura y controlada con diferentes Apps.

4. PULSERAS DE ACTIVIDAD CONTROLA TU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Las pulseras de actividad te permiten monitorizar, controlar y ver tu progresión de manera sencilla y motivante.

