

Canal [YouTube](#) de actividades deportivas de la U.P. Comillas

Clases con Cesar



Mantenimiento y gimnasia funcional

Visita sus videos

- [+] [Especial runners. Fat Burner, Tabata System.](#)
- [+] [Glúteos, abdominales, piernas.](#)
- [+] [Fuerza, potencia y resistencia con bandas elásticas.](#)
- [+] [Cardio y funcional.](#)
- [+] [Circuito fuerza resistencia](#)
- [+] [Sesión de fuerza potencia](#)

Mantenimiento y gimnasia funcional

Visita sus videos

- [+] [Especial entrenamiento de fuerza con sillas.](#)
- [+] [Trabaja tus abdominales.](#)
- [+] [Hiit intermedio combina la baja intensidad con moderada.](#)
- [+] [Estiramientos.](#)
- [+] [Full body](#)
- [+] [Tonificación glúteos, abdominales y brazos.](#)

Clases con Roberto



Clases con Cesar



Pilates

Visita sus videos

- [+] [Pilates I básico medio.](#)
- [+] [Pilates II medio avanzado.](#)
- [+] [Pilates III básicos, medios y avanzados.](#)
- [+] [Pilates IV avanzado](#)

Clases con Cesar



Especial mayores

Visita sus videos

- [+] [Clase 1 "Nos adaptamos al medio"](#)
- [+] [Clase 2 "Mantenemos nuestro tono muscular"](#)
- [+] [Clase 3 "Nos preparamos para la vuelta"](#)

Entrenamiento con niños

Visita sus videos

- [+] [Clase 1 con pequeños Súper héroes](#)
- [+] [Clase 2 con pequeños Súper héroes](#)
- [+] [Clase 3 con pequeños Súper héroes](#)

Clases con Cesar y Roberto



Método Moreta **con Ricardo**



[+] [Visita su canal con más de 30 clases](#)

Yoga **con Ángel**



[+] [La clase en casa](#)