



Agosto 2025

Hora Del Este ET

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
9:00 AM	Estiramiento Matutino					
10:00 AM	Ejercicio con Cesar	Ejercicio con Cesar			Ejercicio con Cesar	Actividades en Vivo en inglés (profesores bilingües)
1:00 PM			Caminando con Maritza			Actividades en Vivo en español
3:00 PM	Ejercitando el Cuerpo	Vida Plena	Vida Plena	Vida Plena	Ejercitando el Cuerpo	Actividades Pre Grabadas en español
4:00 PM						
5:00 PM	Estiramiento y Atención Plena					

Este horario está sujeto a cambios. Consulte su horario de Uni TV para obtener la programación más actualizada.