



Drive Your Goals



What are some goals you have for your body, mind and spirit?



BODY





MIND





SPIRIT



EXERCISES

Try one of these fun exercises daily to tune up your body!



SIT-UPS



JUMP ROPE



PUSH-UPS



RUNNING



JUMPING JACKS

Impulsa tus objetivos

¿QUÉ OBJETIVOS TIENES PARA TU CUERPO, TU MENTE Y TU ESPÍRITU?



CUERPO





MENTE





ESPÍRITU



EJERCICIOS

¡HAZ UNO DE ESTOS DIVERTIDOS EJERCICIOS TODOS LOS DÍAS PARA PONER TU CUERPO A TONO!



CUCLILLAS



SALTAR LA GUERDA



LAGARTIJAS



CORRER



SALTOS DE TIJERA