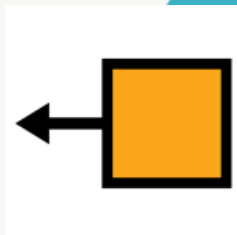
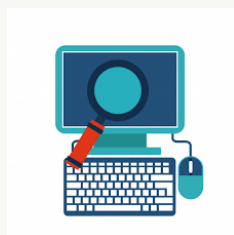


# PROGRAMA DE OCIO EN CUARENTENA



**RuralFon**   
Telefonía rural

[www.ruralfon.com](http://www.ruralfon.com)

# DEPORTE EN CASA

Pulsa los botones

**Gimnasio virtual. Rutina completa**



**Yoga en casa para todos**



**Entrenamiento con niños en casa**





# MÚSICA

Pulsa los botones



**Canciones para entrenar**



**Canciones variadas 2020**



**Éxitos**



**Lo más escuchado 2020**



# NETFLIX SERIES Y PELICULAS

(Movistar +)= M+

(Netflix)= NT

## PELÍCULAS

### Amor

- o Flipped o El lago Azul (NT)
- o Life as we know it (NT)
- o Mi primer beso (NT)
- o Call me by your name (NT)
- o Querido John (NT)
- o Autumn dreams (NT)
- o Love story (NT)
- o Dirty Dancing (NT)
- o Holding the man (NT)
- o Kiss and cry (NT)
- o Si decido quedarme
- o Familia al instante (M+)
- o Y nadie más que tu (NT)
- o Isi y Ossi (NT)
- o Nuestro último verano (NT)
- o Perdona si te llamo amor (NT)
- o Recuérdame (NT)
- o Lo mejor de mi (NT)
- o Un lugar donde refugiarse
- o Amor en obras (NT)
- o Cuando te encuentre (NT)
- o SPF-18 (NT)
- o Desmelenada (NT)
- o The giver (NT)
- o Amor a medianoche (NT)
- o Tall girl (NT)
- o White girl (NT)
- o Handsome devil (NT)
- o Natural selection (NT)

o A todos los chicos de los que me  
enamoré (NT)

o Los milagros del cielo (NT)

# **NETFLIX** SERIES Y PELICULAS

## **Sagas, trilogías...**

- o Divergente, Leal e Insurgente**
- o Los juegos del hambre**
- o El corredor del Laberinto**
- o Cheetah Girls**

## **PELÍCULAS**

- o Saga de Harry Potter completa**
- o Saga de Crepúsculo**
- o Camp Rock**
- o High School Musical**

## **Dramas**

- o Million Dollar Baby**
- o Billy Elliot**
- o Quédate a mi lado**
- o La vida es bella**
- o Bajo la misma estrella**
- o El club de los poetas muertos (inspiradora)**
- o Posdata: Te quiero**
- o En busca de la felicidad**
- o La decisión de Sophie**
- o Violet y Fynch (NT)**

- o Brain on fire (NT)**
- o Hasta los huesos (NT)**
- o Corazón sin riendas (NT)**
- o A dos metros de ti**
- o Mi vida sin mí**
- o Historia de un matrimonio**
- o Ha nacido una estrella**
- o Del revés (Inside out)**
- o Siempre a tu lado, Hachiko**

# **NETFLIX** SERIES Y PELÍCULAS

## **Bélicas**

- o Pearl harbor
- o 1917
- o Salvar al soldado Ryan (NT)
- o Corazones de acero
- o Invencible (NT)
- o Invencible parte 2 (M+)
- o La lista de Schindler (NT)
- o Malditos bastardos
- o Mientras dure la guerra

## **Acción**

- o La quinta ola (NT)
- o Sin salida (NT)
- o Jumanji (NT)
- o White house down (NT)
- o Guerra Mundial Z (NT)
- o Tracers (NT)
- o Ocean's Eleven (NT)
- o Passengers (NT)
- o Spenser (NT)

## **PELÍCULAS**

- o Dunkerque
- o La casa de la esperanza
- o El francotirador
- o Land of mine
- o La delgada línea roja
- o El pianista
- o La espía roja (M+)
- o Hasta el último hombre
- o Aliados
  
- o Origen
- o Indomable
- o Hanna
- o Fast and Furious
- o Misión Imposible
- o Skyfall
- o The guest
- o John Wick
- o Baby driver

# **NETFLIX** SERIES Y PELICULAS

## **Miedo**

- o **Insidious**
- o **El secreto de Marrowbone (NT)**
- o **Annabelle (NT)**
- o **HUSH (NT)**

## **PELÍCULAS**

- o **La huérfana (NT)**
- o **La purga (NT)**
- o **Expediente Warren**
- o **La monja**

## **Otras alternativas**

### **Mujercitas**

- o **Mamma mia! (Netflix)**
- o **Grease (Netflix)**
- o **Burlesque (Netflix)**
- o **Muévete esto es NY (Netflix)**
- o **Alguien especial (Netflix)**
- o **Annie (Netflix)**
- o **El bar Coyote (Netflix)**
- o **Cocktail**

# **NETFLIX** SERIES Y PELICULAS

## **INFANTIL**

- o Clasicos de Disney**
- o Frozen 1 y 2**
- o Inside out (NT)**
- o Vaiana**
- o Coco**
- o Toy story**
- o Aladdin**
- o Charlie y la Fábrica de chocolate (NT)**

## **PELÍCULAS**

- o Matilda (NT)**
- o Hotel Transilvania (NT)**
- o Stuart Little (NT)**
- o Spirit (NT)**
- o Shrek (NT)**
- o Maléfica**
- o Dumbo**





# LECTURA

Pulsa los botones

**EBooks gratuitos**



**Biblioteca UNESCO**



**Wikisource**





# COCINA EN CASA

Pulsa los botones

**Cocinar en familia**



**Favorecer**

**Autonomía y psicomotricidad**

**Relaciones Familiares**

**Cocinar Saludable**





# MUSEOS VIRTUALES

PULSA EN EL TEXTO DEL MUSEO

[Museo del Prado de Madrid](#)

[Museo Arqueológico de Atenas](#)

[Museo Metropolitano Nueva York](#)

[Museo del Louvre de Paris](#)

[Museo Británico](#)

# MANUALIDADES

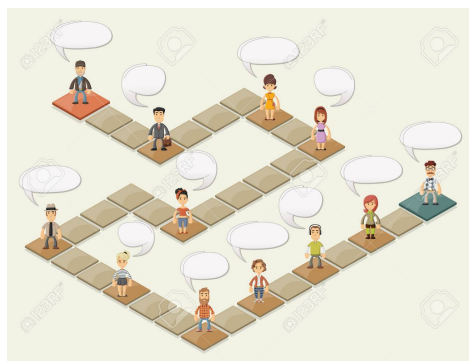
Pulsa el botón



**1000 Manualidades Fáciles**

**(PINTEREST)**





# JUEGOS DE MESA

Pulsa los botones

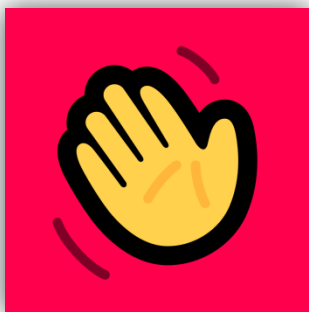
**LISTA DE LOS MEJORES 20 JUEGOS DE MESA**



**LISTA DE LOS MEJORES 25 JUEGOS  
DE APP STORE**



# HABLAR CON AMIGOS





# JUEGOS MOVIDOS

**BUSQUEDAS DEL TESORO**

**HACER UNA PELICULA**

**JUEGOS EN CASA**



**JUEGOS DE INTERIOR**



**Durante esta cuarentena desde el Equipo Técnico de RuralFon intentaremos asesorar con más ideas para pasar esta temporada.**

**Si necesita asesoramiento personal puede contactar con nosotros**



**RuralFon**  
**Laureles 404, Col Reforma**  
**Oaxaca de Juárez, Oaxaca CP 68050**  
**Tel de oficina 951 50 22240**  
**Whatsapp 951 271 2971**  
**[ventas@ruralfon.com](mailto:ventas@ruralfon.com)**