

### ----- TABLA DE EJERCICIOS -----

#### CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Es la primera parte de la clase y la fase en la que mediante movimientos sencillos, suaves y en los que se trabaja todo el cuerpo, se prepara a este para luego someterle un trabajo más intenso.

**Tocar en el enlace para ver vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Xewf0Ecyrfs>

#### PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). Las coreografías de hoy son: we love dance, reggaeton lento y resistire.

**Tocar en el enlace para ver vídeos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=6c8m1lf-Djo>

[https://www.youtube.com/watch?v=bOLF\\_S1QDII](https://www.youtube.com/watch?v=bOLF_S1QDII)

<https://www.youtube.com/watch?v=-NcfjiCzIM8>

#### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

10 minutos aproximadamente

Para los mayores, es necesario realizar trabajo de fuerza para evitar la pérdida de tejido muscular propia del envejecimiento, así como la masa ósea, y también son importantes los ejercicios de equilibrio y flexibilidad para evitar las caídas y mantener las capacidades que permiten ser independiente.

Hoy tonificación de piernas y glúteos con un palo de escoba.

**Tocar en el enlace para ver vídeo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=1Hb-y8yIS1A>



## VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

