

### ----- 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=y4kXWaiWyhl>

#### PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). Las canciones de hoy son de rumba aeróbica que combina ritmos latinos como la salsa, la bachata, entre otros, con aerobicos. Esta actividad tiene múltiples beneficios tanto física como mental para las personas que la practican.

Fuera de mi mente, flamenca y cositas del amor.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=nkVGqYGV-Q0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Hh4V-NDzOMw>

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

#### 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 trabajaremos una rutina de ejercicios para el dolor de espalda muy fácil que podemos trabajar con facilidad en casa

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

<https://www.youtube.com/watch?v=swtgR3OWfQg>



## VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=M-Kjemb-3OE>

