

----- 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=5XE6O3Mimp8>

PARTE PRINCIPAL

25-30 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile. Hoy nuestras coreografías son de BOLLYWOOD es un baile de fusión de estilos: COOL DOWN, MARJANI, MUQABLA Y KOKA.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Wxs6v-wprWs>

<https://www.youtube.com/watch?v=9jsFF1EH0wo>

https://www.youtube.com/watch?v=igcR_0mLcOw

<https://www.youtube.com/watch?v=-l3lrbw52n4>

JUEGOS

10-15 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Hoy volveremos a la calma saludando al sol.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=VYrT5t8STjI>

