

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

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/Yv43tqUMXDc>

PARTE PRINCIPAL

Hoy cambiamos la estructura de la clase y empezamos bailando la canción de “Quédate en casa... “

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/h1zEhfV8hEU>

GAP

Y una clase de una hora de gimnasia completa. 60 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/fh1Gj4HsHXA>

VUELTA A LA CALMA

10 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/LD37ZYZcJZ0>

Feliz día !!!

