

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

CALENTAMIENTO

Comenzamos con un calentamiento para adultos durante 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/M0Jh5tLQRE0>

PARTE PRINCIPAL

Comenzamos con nuestras canciones. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/bS2mngPhwGE>

<https://youtu.be/6dz0RqbcVNc>

<https://youtu.be/n4ZMQFIPxFU>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION Y GAP

Trabajamos brazos y espalda con Banda elástica -rutina. 15 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/QJO-Azp5k9s>

Y GAP. 20 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/QJO-Azp5k9s>

¡Feliz día!!!

