

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

CALENTAMIENTO

Comenzamos con un calentamiento para adultos durante 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/CDW0wAa80Wg>

PARTE PRINCIPAL

Vamos con nuestras canciones. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver los vídeos:

<https://youtu.be/n4ZMQFIPxFU>

<https://youtu.be/YcR8j-OzR4I>

<https://youtu.be/AYvRwsLU2uI>

https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs

TONIFICACION Y GAP

Y hacemos ejercicios con gomas elásticas en piernas. 15 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://youtu.be/S9P_aims20Y

Y GAP. 15 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/dQC0DpHOypo>

VUELTA A LA CALMA

Hacemos estiramientos durante 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

<https://youtu.be/YQQfhILVR7c>

