

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

#### CALENTAMIENTO

Nuestro calentamiento de 10 minutos.

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

<https://youtu.be/M0Jh5tLQRE0>

#### PARTE PRINCIPAL

Bailamos nuestras canciones. 20 minutos.

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

<https://youtu.be/jYFKtIBkspc>

<https://youtu.be/a8-zyaKbyFY>

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

[https://youtu.be/d\\_qsJ0n6aOs](https://youtu.be/d_qsJ0n6aOs)

#### TONIFICACION Y GAP

Y trabajamos los brazos. 15 minutos.

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

<https://youtu.be/gKWKmLooq24>

Y un poquito de GAP.10 minutos.

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

<https://youtu.be/uKdEOzIJZT0>

#### VUELTA A LA CALMA

Estiramiento de 10 minutos.

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

<https://youtu.be/KrgcBtBe5KI>

