

Guía N° 2

Hemos estado revisando y realizando ejercicios para mejorar nuestro estado físico, hoy realizaremos una con mayor dificultad. Listo?...comencemos!!!!. Recuerda que después de realizar los ejercicios debemos hacer nuestras elongaciones y volver a la calma.

LEVÁNTATE Y HAZLO

PRINCIPIANTE: 3 SERIES | INTERMEDIO: 4-5 SERIES | AVANZADO: 6 SERIES



Es tiempo de elongar y activar nuestra flexibilidad, imitemos los ejercicios de yoga que vemos, vamos pon atención a la profesora.



FELICITACIONES, MUY BUEN ESFUERZO... TE ENVÍO UN FUERTE ABRAZO DE OSO...
SALUDOS

