

## BAILE

Hoy os proponemos unos ejercicios para hacer en casa y mantenernos activos. Hoy es un día muy activo, así que preparaos bien.

Antes de empezar es importante que os pongáis el chándal, las zapatillas y cojáis una botellita de agua.

**Nombre del deportista:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

EJERCICIO	EXPLICACION	MARCAR SERIE REALIZADA
<b>CALENTAMIENTO</b>	1. Calentamiento: <a href="https://youtu.be/CNWplRhzegk">https://youtu.be/CNWplRhzegk</a>	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
<b>BAILE</b>	1. Sesión baile Beat Fit: <a href="https://youtu.be/9OCU3xk1WsQ">https://youtu.be/9OCU3xk1WsQ</a>  ¡Recuerda hacerlo a tu ritmo!	1. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/YQQfhILVR7c">https://youtu.be/YQQfhILVR7c</a>	1. <input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES:

Estos ejercicios de mantenimiento que os proponemos deben adaptarse a las circunstancias tanto de edad como de movilidad.

Si podéis, hacéndonos llegar la ficha haciéndole una foto, vuestras dudas o aportaciones para seguir mejorando.

Estoy a vuestra disposición por Telegram en el 630 750 550 o por mail [josemanuel.chacon@downmadrid.org](mailto:josemanuel.chacon@downmadrid.org)