

## YOGA

La sesión de Yoga de hoy es muy sencilla para volver a retomar la actividad después de la Semana Santa.

La monitora, Paula, ha colaboró con nosotros en el Duatlón y su club de Triatlón participa en la Carrera Down Madrid.

Recordad antes de empezar poner os el chándal y que cojáis una botellita de agua.

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

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

EJERCICIO	EXPLICACION	MARCAR SERIE REALIZADA
YOGA	1. Sesión completa de Yoga: <a href="https://www.facebook.com/paula.trifit/videos/841558752919046/">https://www.facebook.com/paula.trifit/videos/841558752919046/</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, hacednos 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)