

## ZUMBA

Continuamos con nuestras sesiones de Zumba, hoy con Edzon, monitor de FEMADDI que vamos a complementar con una sesión de equilibrio.

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/SJuzbIZW6n0">https://youtu.be/SJuzbIZW6n0</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>ZUMBA</b>	1. Zumba: <a href="https://youtu.be/4N5VAvjRdmU">https://youtu.be/4N5VAvjRdmU</a> 2. Sesión de equilibrio. Empieza en el minuto 4 del vídeo: <a href="https://youtu.be/YLYV511ObHo">https://youtu.be/YLYV511ObHo</a>	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/nJMNpzmzsSg">https://youtu.be/nJMNpzmzsSg</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)