

## ZUMBA

La sesión de hoy la vamos a hacer con la ayuda de Edzon, monitor de Femaddi que vamos a completar con una sesión de equilibrio.

Puedes seguir su canal

<https://www.youtube.com/channel/UCkqcNrduQjLWxRuxlCv4mSA>

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/4SaCB-3adMU">https://youtu.be/4SaCB-3adMU</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>ZUMBA</b>	1. Baile: <a href="https://youtu.be/Pqe8bBMT2d8">https://youtu.be/Pqe8bBMT2d8</a> 2. Sesión de equilibrio: <a href="https://youtu.be/X3JoZq5g4qM">https://youtu.be/X3JoZq5g4qM</a>	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/k4b62Gu8GdU">https://youtu.be/k4b62Gu8GdU</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)