

## BAILE

Hoy os proponemos una sesión de baile de 50 minutos de duración muy completa.

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

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

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

<b>EJERCICIO</b>	<b>EXPLICACION</b>	<b>MARCAR SERIE REALIZADA</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	1. Calentamiento: <a href="https://youtu.be/SJuzbIZW6n0">https://youtu.be/SJuzbIZW6n0</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	1. Baile: <a href="https://youtu.be/EJyz5SPBrds">https://youtu.be/EJyz5SPBrds</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/BaqDmMte4Mg">https://youtu.be/BaqDmMte4Mg</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, hacédnos 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)