

PILATES

Esta semana con una sesión muy completa de 49 minutos.

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
PARTE PRINCIPAL	1. Sesión de pilates: https://youtu.be/0S7xWexc_oE	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