ACTIVIDADES DE CONCILIACIÓN DEL DISTRITO CENTRO

BLOQUE IV ACTIVIDADES DEPORTIVAS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ejercicios con Toalla, Parte I
OBJETIVOS	- Estimular el corazón. - Mejorar las articulaciones. - Trabajar los músculos.
DURACIÓN	60 minutos al repetir dos veces la rutina.
MATERIAL	Una toalla, ropa cómoda.
DESARROLLO	Es cuestión de seguir el vídeo, calentar antes y estirar después de la rutina de ejercicio. Después tomar una duchita para relajar el cuerpo.