

MOVIMIENTO AL CUERPO

Comparto con vosotros una sesión de actividad física muy completa, que combina ejercicios cardiovasculares, estiramientos y ritmo, con la ayuda de canciones muy animadas.

Os puede servir como modelo para crear vuestra propia forma de entrenamiento para incluir en vuestras rutinas.

<https://www.youtube.com/watch?v=9WgkiB-GQMI&feature=youtu.be>

Espero que lo disfrutéis.

Alberto Pérez, maestro de EF.