

Ejercicio #16

Kinky

Y no olviden estimados amigos, entusiasmo y
alegria que ponga en cada ejercicio, se vera
reflejado en buenos resultados para su salud y su fisico ... y su fisico
fibra.. vamos a empezar con nuestro primer ejercicio de
calentamiento, imitacion de marcha elevacion rodillas al frente
y balanciando bien esos brazos

escuchemos el fondo musical...seguimos con movimiento de brazos ejercicio #7 posicion inicial firmes
balanceo de brazos a los costados, 2do tiempo brazos arriba
3er tiempo brazos al costado y firmes .. y firmes y firmes

listos..? listos...?y emp y emp y emp y empezamos ..!y ahora vamos al ejercicio #10 prospero inferior para hacer
trabajar el musculo de la

espalda y la cintura ... much much mucha energia .. listos?? listos??

y empezamos..y arriba.. al frente .. y arriba.. al frente

ejericiclos #s 26, 27 y 28 vamos a saltar un poco posicion inicial parados sobre un pie
el otro extendido y elevado a un costado , las manos a la cintura y vamos a realizar
2 saltitos con cada pie . pie piee .. piee alternando la extension del hombro

listos?? y emp y emp y emp y empezamos y arriba.. abajo.. arriba.. abajo..
y arriba.. abajo.. arriba.. abajo..

y 1, 2, 3

ahor ahor ahor ahora debemos volver poco a poco a la normalidad volver poco a poco
a la normalidad mientras ustedes se deleitan con musika suave... suave... suave. ..

listos? ..listos? y empezamos..

y 1 y 1 y 1

y arriba, al frente, y arriba y y alllllllto.

Lyrics provided by

<https://damlyrics.com/>