

Buen día chicos!!! Cómo estan? Espero que super bien!!!
Les envío la actividad de esta semana ...

Actividad

Vamos a movernos un poco

Les propongo esta semana salir a caminar de 45 a 60 min ...

Luego elongamos los grupos musculares que creen que utilizaron durante esa caminata

¿Cuáles fueron?

Saludos a todos!!!