

# ACTIVIDAD Y MOVIMIENTO

## **Miércoles 17**

Empezamos la semana con mucha marcha. Vamos a mover el esqueleto celebrando que empezamos la primera semana cultural virtual. Ahí tenemos las coreografías para movernos a tope.

Coreografías infantiles:

[https://youtu.be/knl1Fhb\\_Xw](https://youtu.be/knl1Fhb_Xw)

<https://youtu.be/9WgkiB-GQMI>

## **Jueves 18**

Hoy... ¡a boxear! (el vídeo será visible el mismo día 18 a partir de las 9 de la mañana)

[https://www.youtube.com/watch?v=5uCfj\\_3og7A&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=5uCfj_3og7A&feature=youtu.be)

## **Viernes 19**

Baile latino

Seguimos con la alegría que nos da el ritmo latino. Moviendo esa cintura y cadera.

[https://youtu.be/TRgdOWD\\_ZmM](https://youtu.be/TRgdOWD_ZmM)

<https://youtu.be/goHIMoj57Pw>

## **Lunes 22**

kickboxing

<https://youtu.be/Sn7ltmaHq9E>

<https://youtu.be/W7l6iW0PNf4>

## **Martes 23**

Yoga y relajación. Nos vamos a relajar, porque hemos pasado la época de exámenes y llega el veranito y lo tenemos que disfrutar a tope. Fuera los malos momentos que hemos pasado este año tan raro. Y arriba los buenos momentos que nos toca pasar ahora, a disfrutar del tiempo que nos llega.

Yoga

<https://youtu.be/LOYxOzMUGAY>

Mindfulness

<https://youtu.be/6z6lpP4c4EY>