

No más tés

La sesión fue:



La sensación general de la clase fue:



El foco de la clase era:

Me gustó particularmente...

En el calentamiento hicimos algo que era así como

Hicimos _ rondas de saludo al sol de tipo _

Comenzamos con estas posturas e pie

- Empezamos con:

- Acabamos con:

En el suelo ...

- Empezamos con:

- Acabamos con:

¿Invertidas, Torsiones?

En el relax final hicimos:

Así que así en limpio la cosa quedaría más o menos así:

Fecha/hora/Grupo:

Material:

Introducción

--

Secuencia

Comentarios

--	--

Cierre

--