

VÍDEOS DE EJERCICIO EN CASA

LIBERACIÓN DE TENSIÓN ZONA CUELLO-HOMBROS

Para aliviar esa zona que te tocas cuando estás muy cansada y donde el estrés y la tensión emocional se transforman en tensión física

<https://m.youtube.com/watch?v=LL8uyBNopT4>

AUTOPOSTURA Y RESPIRACIÓN

Estiramientos combinados con técnicas de respiración para sentirnos muy bien

<https://m.youtube.com/watch?v=HCJmngYo76M>



MERENGUE

Trabajo cardiovascular y movilidad articular bailando un ritmo latino. Para disfrutar en compañía. Muy sencillo y efectivo.

<https://m.youtube.com/watch?v=pchIPPq75gQ>



Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid

T. 918 51 97 45

F. 918 50 95 30

Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org