Ruta de trabajo.

1. Colócate en un lugar cómodo para la actividad.
2. Ponte ropa cómoda, que no te genere inconvenientes para realizar la actividad.
3. Dispone de tu botella de agua, para cuando necesites hidratarte.
4. Realiza las actividades supervisadas por un adulto.
5. Si te encuentras enfermo evita realizar la actividad.
6. Realiza la misma actividad 3 veces a la semana como lo indica tu rutina de trabajo.
7. Envía un video realizado por ti, máximo de un minuto con un ejercicio de la clase que no sea el calentamiento o la vuelta a la calma.

¡Disfruta de tu clase de la semana!

Tía Soledad.