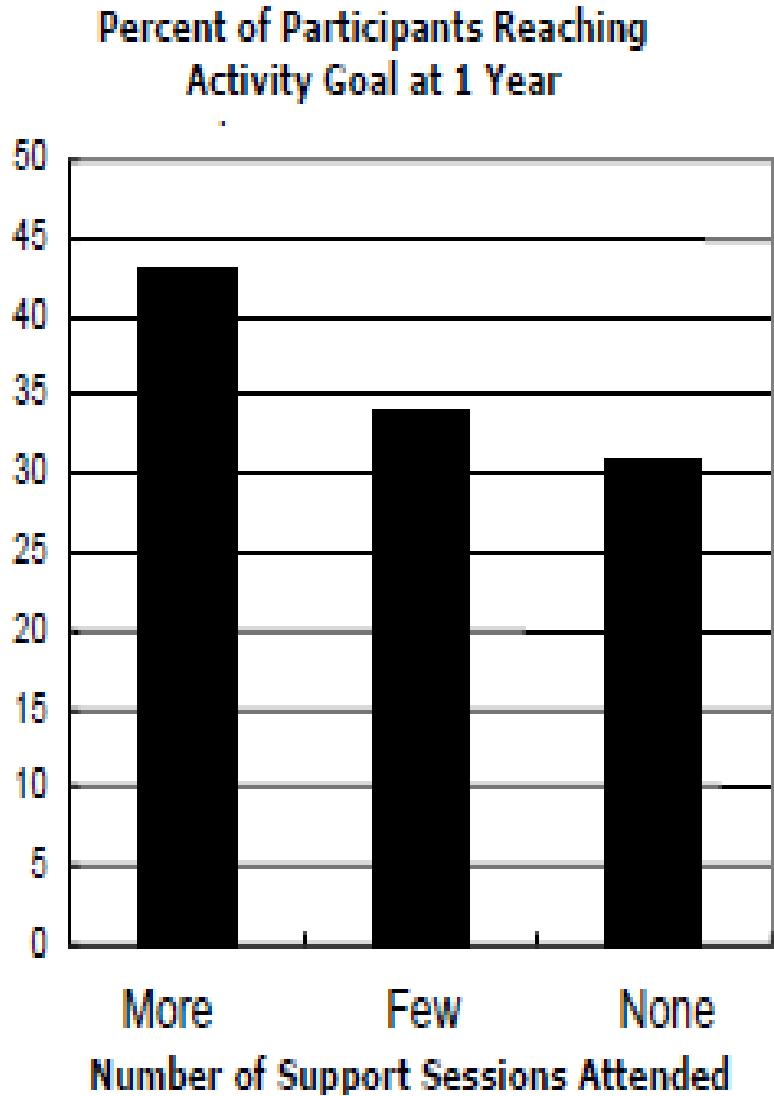


SALSA AERÓBICOS



Empieza -> **Julio 19, Agosto 2, 23,**
Septiembre 6, 27, Octubre 4, 18,
Noviembre 22 Cena Acción de Gracias



Adapted from: Venditti et al, American Diabetes Association Abstract, 2010

1. Introducción Salsa Aeróbicos
2. Componentes de un Ejercicio Aeróbico.
3. Componentes de un programa de estiramiento.
4. Componentes ejercicios de resistencia
5. Disfruta la Salsa y mide tu actividad física.
- 6. Ruta de la Salsa**
7. Cena de Acción de Gracia



Opcional

