

1 - Calentamiento de pie

• 10 mins • Todos • Calentamiento de pie sencillo • Calentamiento



Urdhva Hastasana

x4



Hasta Uttanasana



Baddha Hasta Utthita Stiti
Salabhasana



Dwikonasana



Uttanasana Variation
Hands To Elbows And
Knees Bent



Tadasana