













#elmatildeenforma

#enformaacasa



RUTINA ESTIRAMENTS 1

Estirament 1	Estirament 2	Estirament 3	Estirament 4	Estirament 5
				
Estirament 6	Estirament 7	Estirament 8	Estirament 9	Estirament 10
				

Observacions: Mantindre cada estiraments 25/30 segons. Pensa que hi ha estiraments que has de fer dos vegades (una amb cada extremitat).