



#elmatildeenforma

#enformaacasa



RUTINA ESTIRAMENTS 2

Estirament 1	Estirament 2	Estirament 3	Estirament 4	Estirament 5
Estirament 6	Estirament 7	Estirament 8	Estirament 9	Estirament 10
				<p>20 repeticions</p>

Observacions: Mantindre cada estiraments 25/30 segons. Excepte el 10 que farem 20 repeticions.