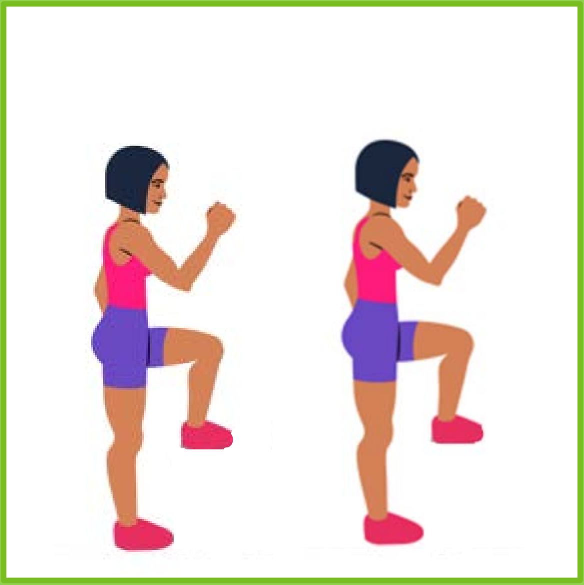
arlington
freeclínic

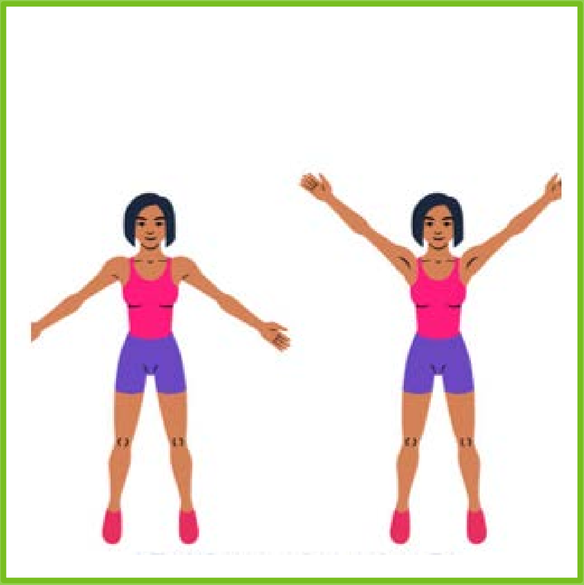
muévete por tu salud

6 MINUTOS DE CALENTAMIENTO

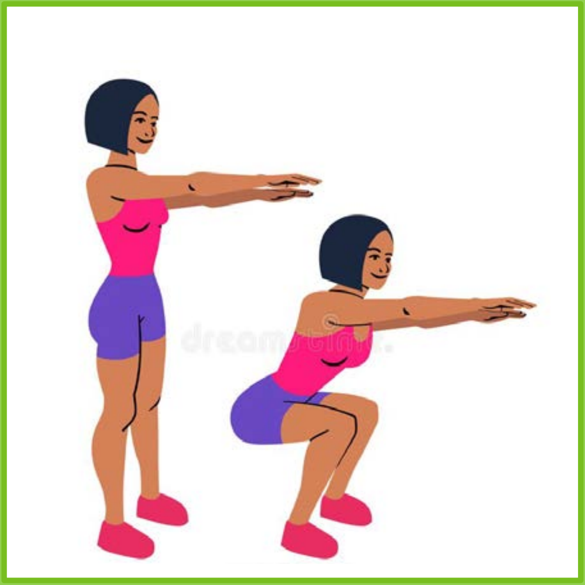
1 20 pasos altos



2 10 círculos de brazos

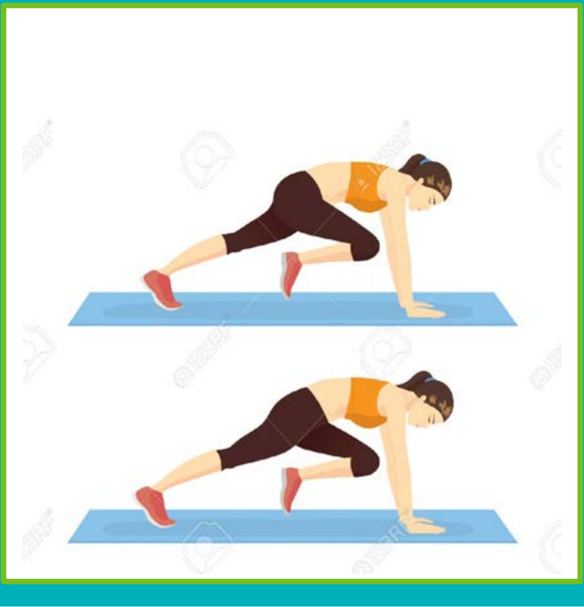


3 10 sentadillas

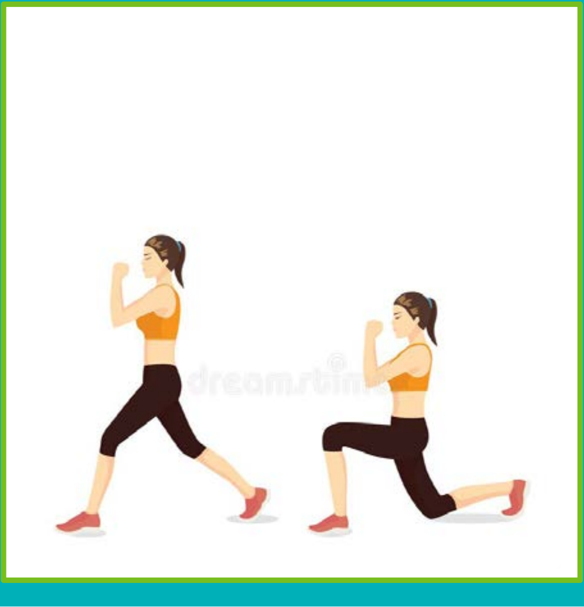


7 MINUTOS DE EJERCICIO

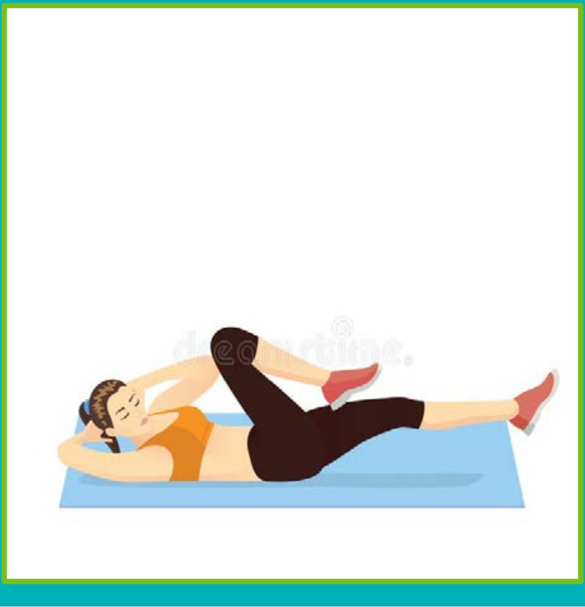
4 20 ejercicios de alpinistas



5 10 estocadas

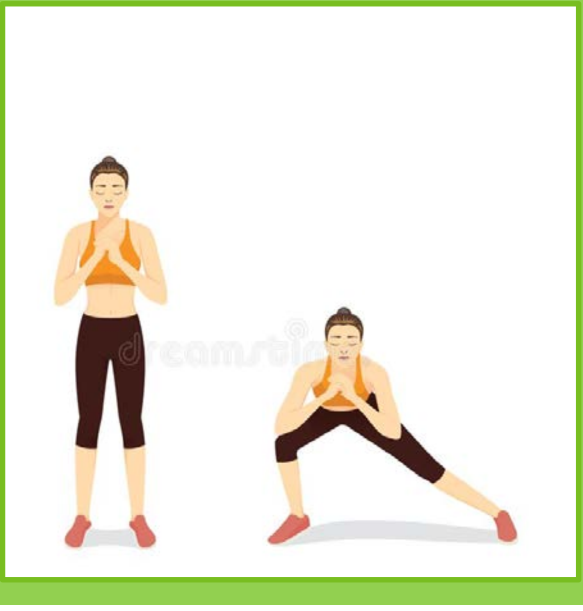


6 10 bicicletas

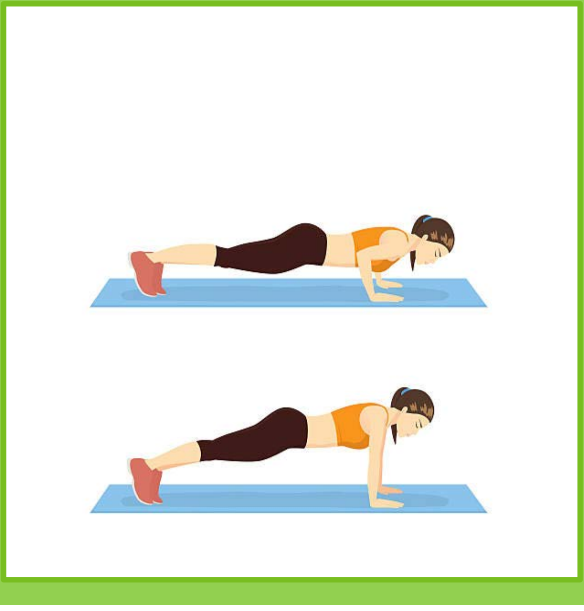


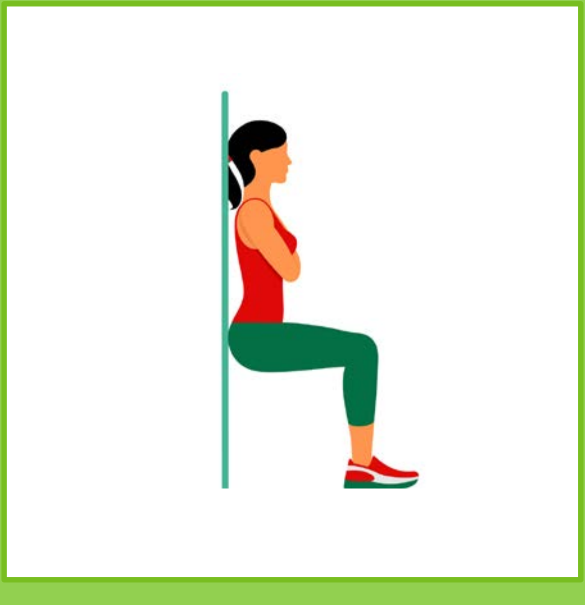
7 MINUTOS DE EJERCICIO

7 20 estocadas de lado a lado



8 5 flexiones



9 sentados en la pared (20 seg.)