

## Ejercicio #16

Kinky

Y no olviden estimados amigos, entusiasmo y  
Alegría que ponga en cada ejercicio, se vera  
Reflejado en buenos resultados para su salud  
Y su físico, y su físico  
Fibra, vamos a empezar con nuestro primer  
Ejercicio de  
Calentamiento, imitación de marcha elevación  
Rodillas al frente  
Y balanceando bien esos brazos  
Escuchemos el fondo musical

Seguimos con movimiento de brazos ejercicio #7  
Posición inicial firmes  
Balanceo de brazos a los costados, 2do tiempo  
Brazos arriba  
3er tiempo brazos al costado y firmes  
Y firmes firmes  
Listos? listos?

Y emp y emp y emp y empezamos!

Y ahora vamos al ejercicio #10 prospero inferior  
Para hacer trabajar el musculo de la  
Espalda y la cintura, much much mucha energia  
Listos? listos?  
Y empezamos

Y arriba, al frente, y arriba, al frente  
Ejercicios numeros 26, 27 y 28 vamos a saltar un  
Poco posición inicial parados sobre un pie  
El otro extendido y elevado a un costado, 1  
As manos a la cintura y vamos a realizar  
2 saltitos con cada pie, pie pie, pie  
Alternando la extensión del hombro  
Listos? Y emp y emp y emp y empezamos

Y arriba, abajo, arriba, abajo  
Y arriba, abajo, arriba, abajo  
Y 1, 2, 3  
Ahor ahor ahor ahora debemos volver poco a  
Poco a la normalidad volver poco a poco  
A la normalidad mientras ustedes se deleitan  
Con musica suave, suave, suave  
Listos? Listos? Y empezamos  
Y 1 y 1 y 1  
Y arriba, al frente, y arriba y y alto