

Planificación detallada de la clase

Postura reto:

Tema específico:

Enfoque anatómico:



CONEXIÓN Y CALENTAMIENTO

Asanas	Indicaciones claves	Recordatorios

FLOW 1

Asanas	Indicaciones claves	Recordatorios

FLOW 2

Asanas	Indicaciones claves	Recordatorios

POSTURA RETO / POSTURAS POTENTES / INVERSIONES

Asanas	Indicaciones claves	Recordatorios

BAJAR EL RITMO

Asanas	Indicaciones claves	Recordatorios

POSTURAS RESTAURATIVAS

Asanas	Indicaciones claves	Recordatorios