

Nombre del Responsable:	Christian Onuela
-------------------------	------------------

[illegible]

- Se da inicio a la actividad con movimientos articulares para calentar los músculos del cuerpo, previniendo dolores musculares.
- Des pues se realizan ejercicios de agilidad, permitiendo que las mujeres aprendan a moverse y utilizar todos los músculos de su cuerpo, de tal forma se puedan desenvolver en cualquier situación que se les presente durante el día a día de su vida cotidiana.
- Se trabaja: Visión periférica, metricidad, manejar las emociones, coordinación visomotriz, coordinación visio pedica

Se termina la clase numero 3 y 4 del Anexo 4, Escuela de Defensa Personal, con estiramientos para recuperar los músculos, con una Asistencia de 2 personas.

[illegible]