

Curso: Stretching 1	Referencia:	Curso: Acondicionamiento Físico 1	Referencia:
1. Bandas elásticas (bandas de estirar/ hacer ejercicio)	 Banda dividida  Banda completa	1. Pesas para manos y pies	 Pesas para manos  Pesas para pies
2. Bola de ejercicio	 Bola de ejercicio (se llena con un compresor de aire)	2. Bola de ejercicio	 Bola de ejercicio (se llena con un compresor de aire)
3. Cubos o bloques de yoga (2 por estudiante)	 Cubos o bloques de yoga	3. Bandas elásticas (bandas de estirar/ hacer ejercicio)	 Banda dividida