

PAUSA ACTIVA MIEMBROS INFERIORES

Ejercicios de movilidad y estiramiento para piernas y pies que favorecen la circulación, reducen la fatiga y previenen molestias musculares.



CLICK
HERE!

[Ejercicios para piernas - Posipedia](#)

[Ejercicios para piernas \(parte 2\) - Posipedia](#)

[Ejercicios para piernas \(parte 3\) - Posipedia](#)

[Ejercicios para piernas \(parte 4\) - Posipedia](#)



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
LA MUJER