

## Kinky "Ejercicio #16"

Visit "[Ejercicio #16](#)" on MotoLyrics.com

KINKY - Ejercicio #16

Y no olviden estimados amigos, entusiasmo y  
Alegria que ponga en cada ejercicio, se vera  
Reflejado en buenos resultados para su salud y su  
fisico ... y su fisico  
Fibra.. vamos a empezar con nuestro primer ejercicio  
de  
Calentamiento, imitacion de marcha elevacion rodillas  
al frente  
Y balanceando bien esos brazos  
Escuchemos el fondo musical...  
Seguimos con movimiento de brazos ejercicio #7  
posicion inicial firmes  
Balanceo de brazos a los costados, 2do tiempo brazos  
arriba  
3er tiempo brazos al costado y firmes .. y firmesy  
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  
Ejericicios #s 26, 27 y 28 vamos a saltar un poco  
posicion inicial parados sobre un pie  
El otro extendido y elevado a un costado , las manos a  
la cintura y vamos a realizar  
2 saltitos con cada pie . pie piee .. piee alternando la  
extension 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 poko a poco a la  
normalidad volver poko a poco  
A la normalidad mientras ustedes se deleitan con  
musika suave... suave... suave. ..  
Listos? ..listos? y empezamos..  
Y 1 y 1 y 1  
Y arriba, al frente, y arriba y y alllllllto.

Visit [Kinky](#) page on MotoLyrics.com, to get more lyrics and videos.

---

[MotoLyrics.com](#) | Lyrics, music videos, artist biographies, releases and more.