

OCTOBER 2024 | CHAIR FITNESS | VIENNESE WALTZ

UNDER WATER | CHRIS DAVE

16X8 1) BOTAFOGOS ±SWAY

16X8 2A) WHISK ± STRETCHING RIGHT

16X8 2B) WHISK ± STRETCHING LEFT

16X8 1) REPEAT

16X8 1A) REPEAT

16X8 2B) REPEAT

16X8 1) REPEAT

16X8 2A) REPEAT

