

----- TABLA DE EJERCICIOS -----

CLASE DE INICIACIÓN

45 minutos aproximadamente
Clase de iniciación de Pilates

Ver vídeo:

<https://youtu.be/oD4b3Ktp3e0>

MEDITACIÓN

5 minutos aproximadamente
Meditación. Mente Positiva

Ver vídeos:

<https://youtu.be/sB2LSHeAk4M>

