

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

CLASE NIVEL INTERMEDIO

Hoy realizaremos una clase de pilates abierta de unos 45 minutos.

Tocar en la imagen para ver el vídeo:



MEDITACIÓN

30 minutos aproximadamente

Y una meditación guiada, apertura de nuestro corazón.

Tocar en la imagen para ver el vídeo:



Esperamos que lo disfruten y buen comienzo de semana.

