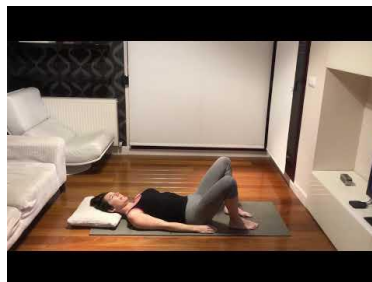


----- TABLA DE EJERCICIOS -----

CLASE NIVEL BÁSICO

Hola, hoy tendremos una sesión de pilates de movilidad y activación. Pilates de nivel básico en casa. 60 minutos.

Tocar en la imagen para ver el vídeo:



MEDITACIÓN

Terminaremos con una meditación guiada de Aquí y Ahora. 20 minutos

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/Wfr4tD7zTck>

Esperamos que lo hayas disfrutado y que tengas un día de tranquilidad y serenidad.

Gracias.

