

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

CLASE DE INTERMEDIO / AVANZADO

60 minutos aproximadamente

Clase de nivel intermedio / avanzado de Pilates

Ver vídeo:

<https://youtu.be/r0DRcLjawIU>

MEDITACIÓN

10 minutos aproximadamente

Meditación. Mente desconectada y música relax

Ver vídeos:

<https://youtu.be/6J9eQ9Aqudo>

