

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

#### CLASE DE NIVEL BÁSICO

40 minutos aproximadamente  
Clase de nivel básico de Pilates suelo

Ver vídeo:

<https://youtu.be/oRKNsW6C3NA>

#### MEDITACIÓN

15 minutos aproximadamente  
Meditación de la mañana

Ver vídeos:

[https://youtu.be/rFLXCWOjb\\_Y](https://youtu.be/rFLXCWOjb_Y)

**Que lo disfruten!!!**

