

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

#### CLASE DE NIVEL BÁSICO

60 minutos aproximadamente

Hoy realizaremos una clase de pilates, para fortalecer tu control central y tus brazos

**Ver vídeo:**

<https://youtu.be/dLGhzeeBwxI>

#### MEDITACIÓN

A continuación, haremos nuestra meditación de 15 minutos, para elevar nuestra vibración. Buena meditación.

**Ver vídeos:**

<https://youtu.be/DsPPA2X4PCU>

