

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

#### CLASE PARA PRINCIPIANTES

55 minutos aproximadamente

Hoy realizaremos una clase de pilates para principiantes. Empezamos la semana con Alegría y fuerza.

Tocar en la imagen para ver vídeo:



#### MEDITACIÓN

15 minutos aproximadamente

Y terminamos con una meditación relax de 15 minutos. Se deja la mente en blanco y qué la música active la positividad a nuestras casas.

Namasté.

Tocar en la imagen para ver vídeo:

