

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

#### CLASE PARA PRINCIPIANTES

45 minutos aproximadamente

Muy buenas, hoy haremos una clase de pilates con venda elástica. Si alguien no tuviese, podemos utilizar una goma de saltar de los niños@s.

Tocar en la imagen para ver vídeo:



#### MEDITACIÓN

15 minutos aproximadamente

Realizaremos una meditación guiada de 15 minutos, para Soltar y fluir.

Tocar en la imagen para ver vídeo:



Que tengan un buen día!!!

