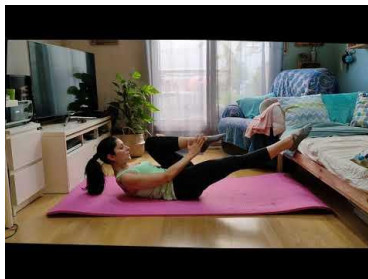


----- TABLA DE EJERCICIOS -----

CLASE PARA PRINCIPIANTES

Hoy hemos preparado una clase de pilates de 60 minutos, “yo me quedo en casa”, muy fácil de seguir a un nivel principiantes.

Tocar en la imagen para ver vídeo:



MEDITACIÓN

15 minutos aproximadamente

Seguimos y terminamos con una meditación dirigida a paliar la ansiedad.

Tocar en la imagen para ver vídeo:



Esperamos que os haya gustado. Feliz día.

