

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

CLASE NIVEL INTERMEDIO

Comenzamos con una clase completa de pilates suelo a nivel intermedio.

Tocar en la imagen para ver el vídeo:



MEDITACIÓN

15 minutos aproximadamente

Seguidamente, realizaremos una meditación guiada de 15 minutos, trabajando La ley de la Atracción.

Tocar en la imagen para ver el vídeo:



Buen fin de semana !!!

