

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

#### CLASE NIVEL PRINCIPIANTES

Hoy realizaremos una clase de 60 minutos para principiantes, que nos ayudará a adelgazar y tonificar en casa.

Tocar en la imagen para ver el vídeo:



#### MEDITACIÓN

Terminaremos con nuestra meditación, con cuencos tibetanos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:



Feliz miércoles!!!!

