

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

#### CLASE NIVEL PRINCIPIANTES

Hoy clase de pilates con pelotas. No tod@s tenemos una pelota grande, pero se pueden hacer ejercicios con silla, sillón, ... .. Imaginación. 50 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/8Qnz8YdHcHw>

#### MEDITACIÓN

Y vamos a realizar una meditación para activar la glándula pineal... 30 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/zATIN3gfRz0>

Suerte y ánimo!!!!

