PILATES

CLASE 14

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

CLASE NIVEL PRINCIPIANTES

Hoy practicaremos pilates con nuestros niñ@s, ya que los tenemos en casa, los disfrutamos. 30 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

https://youtu.be/D-hGEYuKtWs

Y para nosotr@s, hacemos también hip opresivos. 30 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

https://youtu.be/ltt1BYZIhVo

MEDITACIÓN

Y terminamos con una meditación, para eliminar los pensamientos negativos. 20 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

https://youtu.be/v2maT7z9hW0

Suerte y ánimo!!!!