

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

CLASE NIVEL PRINCIPIANTES

45 minutos aproximadamente.

Hoy realizamos la clase con aro de pilates. Aunque no tengáis aro, podéis utilizar una pelota y aprendemos nuevos ejercicios de pilates.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/DI4tmFnEo5g>

MEDITACIÓN

Y realizamos una meditación para atender la respiración. 15 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/BnRth2AtpIY>

¡Feliz día!!!!

