

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

CLASE NIVEL PRINCIPIANTES

45 minutos aproximadamente.

¡Hola!! Volvemos a la rutina diaria después de Semana Santa. Hoy volvemos con una clase de pilates de 45 minutos para principiantes Ánimo.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/JC9LQZSKi7A>

MEDITACIÓN

Y una meditación para realizar después de Semana Santa, pondremos esta música que os mando y dejamos nuestra mente en blanco.... Aproximadamente 20 minutos...

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/v7oF6XyR2Y8>

¡Feliz día!!!!

