# PILATES

CLASE 17

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

### CLASE NIVEL INTERMEDIO

**Hola, comenzamos con una clase de pilates a nivel intermedio. Espero que la disfrutéis. 50 minutos.**

**Tocar en el enlace para ver el vídeo:**

https://youtu.be/Py7gD8phScQ

### MEDITACIÓN

**Y una meditación de 15 minutos para relajar, y liberar nervios de confinamiento.**

**Tocar en el enlace para ver el vídeo:**

https://youtu.be/hTKDQ5FRB18

**¡QUE DISFRUTEN!!!!**