

----- 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!!!!

