

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

#### CLASE NIVEL INTERMEDIO

Hola, ¿qué tal? Hoy haremos una clase de pilates de 40 minutos en casa.

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

<https://youtu.be/7DQ1U64YWcU>

Y ejercicios hipopresivos... durante 10 minutos.

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

<https://youtu.be/ltt1BYZlhVo>

#### MEDITACIÓN

Y pondremos música para mejorar la memoria. Nos tumbamos, ojos cerrados y postura cómoda. Nos Tapamos, porque bajamos a un nivel de trabajo mínimo y nos puede dar frío. Déjalos la mente en blanco y relajamos con la música.

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

<https://youtu.be/aJDDOzUGCtE>

**¡QUE DISFRUTEN!!!!**

