

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

CLASE NIVEL INTERMEDIO

Hola, hoy comenzamos con una clase de pilates, a nivel intermedio. 50 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/mvHt0Sdb9eY>

MEDITACIÓN

Y una meditación de 30 minutos para sentirse vivo.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/VvB2f6lWsmE>

¡Feliz día!!!

