

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

#### CLASE NIVEL INTERMEDIO

Hola, hoy realizamos una clase de pilates de 60 minutos, para adelgazar y tonificar. ¡Vamos!!!

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/xnwgd-F3FF0>.

#### MEDITACIÓN

Y realizamos una meditación para perdonarnos y amarse a uno mismo (30 minutos)

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/U9KPZptvOrE>.

¡Feliz día!!!

