

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

#### CLASE NIVEL INTERMEDIO

Hoy hacemos una clase de 60 minutos de una clase grupal de pilates. ¡A disfrutar!!

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/E8-7iwhNw6A>

#### MEDITACIÓN

Y una meditación para la serenidad. 20 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

[https://youtu.be/b\\_sMBIbHZIE](https://youtu.be/b_sMBIbHZIE)

¡A disfrutar!!

