

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

#### CLASE NIVEL PRINCIPIANTES

Hoy realizaremos una clase de pilates principiantes de 50 minutos. Comenzamos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/t3IBGHpUnR8>

#### MEDITACIÓN

Y una meditación de 20 minutos. Cómo amarse a uno mismo. Qué la disfrutes.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/44gdiLr46MQ>

¡Feliz día!!

