

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

#### CLASE NIVEL PRINCIPIANTES

Hoy hacemos una clase de pilates con rulos. Es complicado tenerlo en cada, pero será muy interesante para qué veáis cómo se realiza. Podemos coger una toalla y liarla y para otros ejercicios, coger una pelota. Gracias. 50 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/MN7iPTRINbg>

#### MEDITACIÓN

Y ahora una meditación para conseguir paz interior. 25 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

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

¡Feliz día!!

