

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

CLASE NIVEL PRINCIPIANTES

Hoy hacemos una clase completa de pilates en suelo de 45 minutos. A disfrutar.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/mMWdMyINrhI>

MEDITACIÓN

Y tendremos una meditación de 25 minutos, para el encuentro interior

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/6fGHPg3w46M>

¡Feliz día!!

