

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

CLASE NIVEL PRINCIPIANTES

Hoy tendremos una clase de pilates para principiantes, impartida por una fisioterapeuta. 45 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/oD4b3Ktp3e0>

MEDITACIÓN

Y hacemos una meditación para comenzar el día. 16 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/heXvKILt3Jw>

¡Feliz inicio de semana! ¡!

