

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

CLASE NIVEL AVANZADO

Hoy hacemos una clase de Pilates a nivel avanzado. 60 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/h6-lyXmDilA>

MEDITACIÓN

Y una meditación para despertar Conciencia. 40 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/yiOBa5xQZeE>

¡A disfrutar!!! Namasté

