

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

CLASE NIVEL INTERMEDIO

Hoy realizamos una clase de Pilates suelo a nivel intermedio. 50 minutos

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/ouQHh8ARtsg>

MEDITACIÓN

Y una meditación para comenzar el día. 15 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/k6S8PDTf1-U>

¡A disfrutar del día!!!

