

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

CLASE NIVEL INTERMEDIO

Hoy realizamos una clase de Pilates suelo combinado. 50 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/CRSSQRWiddQ>

MEDITACIÓN

Y una meditación guiada de 15 minutos (Ley de atracción).

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/hGHbS3QxEug>

¡Feliz día!!!





Ayuntamiento de la
Villa de Posadas