

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

CLASE NIVEL INTERMEDIO

Hola, hoy hacemos una clase de pilates para embarazada. Cualquier persona la puede realizar. Importante recordar qué se puede hacer pilates si se está embarazada, a partir del tercer mes.... 1 hora.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/tSjRp1LXqSA>

MEDITACIÓN

Y una meditación, para conseguir acabar con el estrés. 40 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/kqllxuToi3k>

¡Feliz día!!!

