

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

CLASE NIVEL PRINCIPIANTES

Hoy realizamos una clase de pilates para principiantes. 50 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/t3lBGHpUnR8>

MEDITACIÓN

Y hacemos una meditación, para calmar los miedos. 50 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/U2fNFMT2tEA>

Namasté!!!!

