

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

CLASE NIVEL INTERMEDIO

Hoy realizamos una clase de Pilates intermedio. 50 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/ZrCJHLv7RC4>

MEDITACIÓN

Y una meditación para comenzar el día. 16 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/heXvKILt3Jw>

¡Buen día!!!!

