

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

CLASE NIVEL AVANZADO

Hoy toca una clase de Pilates avanzado. 30 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/mdYefXSylag>

Y vamos a hacer unos ejercicios hipopresivos. 10 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/WY9DZODOcZc>

MEDITACIÓN

Y hacemos una meditación para conseguir la armonía. 15 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/1CaDV8peNyY>

Feliz día!!!! Namasté.

