

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

CLASE NIVEL AVANZADO

Hoy realizamos una clase de pilates en suelo sin material intermedio. 50 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/mpG85htoLEo>

MEDITACIÓN

Y hacemos una meditación para comenzar el día. 15 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/heXvKILt3Jw>

¡Feliz día!!!

