

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

CLASE NIVEL PRINCIPIANTES

Hoy haremos una clase de Pilates para principiantes. 50 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/t3lBGHpUnR8>

MEDITACIÓN

Y una meditación para eliminar el estrés y la ansiedad. 40 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/kqllxuToi3k>

Esperamos qué os haya gustado. Mañana continuamos con más. Feliz día!!!

