

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

#### CLASE NIVEL INTERMEDIO

Hoy tendremos una sesión completa de Pilates nivel intermedio/avanzado en la que trabajaremos toda la musculatura, abdomen, abductores, aductores, glúteos, brazos,... 70 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

<https://youtu.be/r0DRcLjawIU>

#### MEDITACIÓN

Y hacemos una meditación para el día de hoy con respiración consciente.20 minutos.

Tocar en el enlace para ver el vídeo:

[https://youtu.be/6XM2pz\\_Q-IU](https://youtu.be/6XM2pz_Q-IU)

Qué tengas un muy buen día... Namasté!!!

