

# Centro Tándem

Te hemos preparado un planning para cuando no tengas tiempo de acudir a clases!

Son 5 vídeos, que te recomendamos hagas todas las semanas en el mismo orden.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<a href="#"><u>Empezamos la semana con Pilates suelo!</u></a>	<a href="#"><u>Quieres iniciarte en Gimnasia Hipopresiva?</u></a>	<a href="#"><u>No perdemos ritmo! Clase completa de Pilates suelo</u></a>	<a href="#"><u>Te atreves con más hipopresivos?</u></a>	<a href="#"><u>Terminamos semana con Pilates! 3,2,1.... Fin de semana!!!</u></a>	DESCANSO	<a href="#"><u>¿Y si buscas un hueco para relajarte?</u></a>

Si quieres ver más vídeos, puedes [visitar nuestro canal!](#) Tenemos ejercicios para muchas patologías

<https://centrotandem.es/>