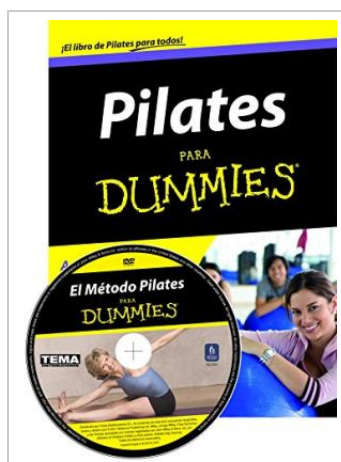



[DOWNLOAD](#)

[READ ONLINE](#)
 [7.25 MB]

PILATES PARA DUMMIES (Libro + DVD)

By ELLIE HERMAN

Grupo Editorial CEAC. Encuadernación de tapa blanda. Condition: Nuevo. ¿Cuál es la máquina de gimnasia más perfecta de todas? ¡Tu cuerpo! Gracias al método Pilates (desarrollado hace unas décadas por Joseph H. Pilates), podrás remodelar y tonificar tu cuerpo para tener una figura envidiable. Sea cual sea tu nivel de forma física o tu edad, podrás usar el método Pilates. El DVD Pilates Para Dummies te explica paso a paso cada uno de los 18 ejercicios de Pilates para hacer en el suelo y te permite adaptar el entrenamiento a tu nivel. Incluye las técnicas de suelo que se enseñan en todos los cursos de Pilates para ayudarte a fortalecer y poner en forma tus músculos y mejorar tu postura, a la vez que tonificas y reafirmas tu pecho. Tu profesora: Michelle Dozois es profesora desde hace más de 15 años y tiene el certificado oficial del Método Pilates. Es propietaria del gimnasio y centro de Pilates Breakthru, en Pasadena (California). Ha grabado varios vídeos tutoriales de ejercicios.

Reviews

This publication is wonderful. It is amongst the most remarkable pdf i have got read. Its been written in an exceptionally basic way and it is merely after i finished reading through this pdf in which really transformed me, alter the way i really believe.

-- **Shayne Schneider**

A must buy book if you need to adding benefit. It is actually writter in basic phrases and never difficult to understand. I found out this book from my dad and i advised this publication to find out.

-- **Miss Camila Schuppe III**