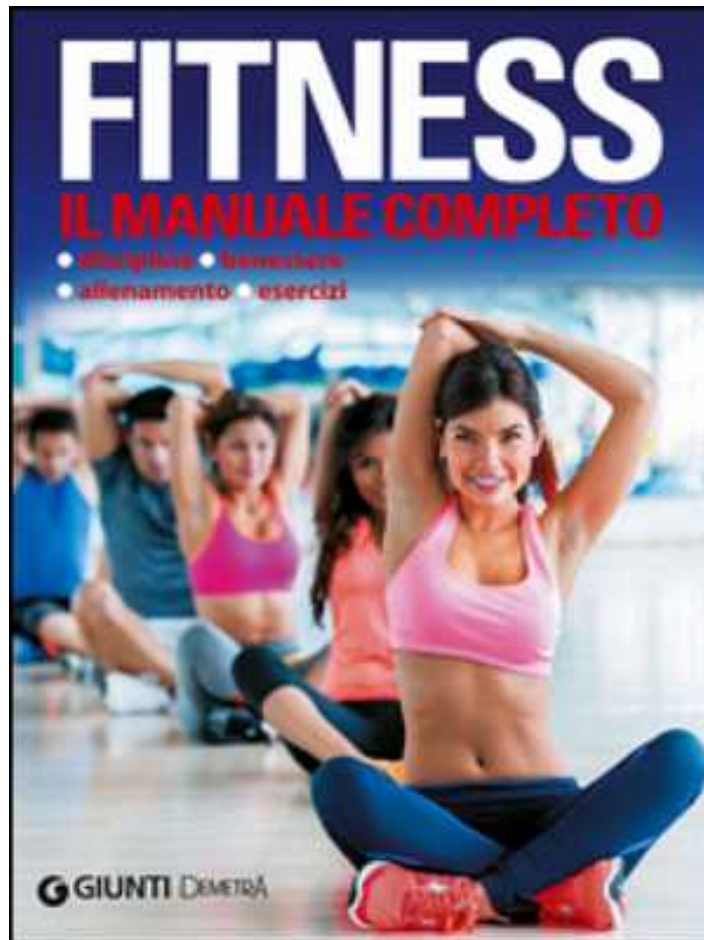


Keywords: Fitness. Il manuale completo libro pdf download, Fitness. Il manuale completo scaricare gratis, Fitness. Il manuale completo epub italiano, Fitness. Il manuale completo torrent, Fitness. Il manuale completo leggere online gratis PDF

Fitness. Il manuale completo PDF

none



Questo è solo un estratto dal libro di Fitness. Il manuale completo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: none

ISBN-10: 9788844045364

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2167 KB

DESCRIZIONE

Un manuale moderno e completo con una panoramica esauriente sul mondo del fitness, dalle discipline più tradizionali come la ginnastica, lo stretching, il pilates e gli attrezzi, alle proposte più innovative degli ultimi anni come acquagym, bodysculpt, coreboard, MET, spinning e tante altre. Ogni disciplina è spiegata in maniera semplice ed esaustiva, con tanto di esercizi illustrati passo dopo passo, consigli sulle posizioni più corrette e sulle varianti possibili. Un'intera sezione del volume è inoltre dedicata al Wellness, ai vari trattamenti rilassanti e ai percorsi benessere (aromaterapia, cromoterapia, danza terapia, docce emozionali ecc.), per affiancare all'allenamento del corpo un momento di cura di sé fondamentale per raggiungere un buon equilibrio psicofisico. Un volume agile e di facile consultazione che conduce senza sforzo a trovare la perfetta forma fisica.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Fitness - Il Manuale Completo è un libro di Aa.Vv. edito da Demetra a aprile 2008 - EAN 9788844035570: puoi acquistarlo sul sito HOEPLI.it, la grande libreria online.

Acquista il libro Fitness. Il manuale completo. Discipline, benessere, allenamento, esercizi di in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su [La Feltrinelli](http://LaFeltrinelli.it).

9788844035570 Un manuale moderno e completo con una panoramica esauriente sul mondo del fitness, a partire dalle discipline più tradi, prezzo 8.00 euro Disponibile ...

FITNESS. IL MANUALE COMPLETO

[Leggi di più ...](#)