

Capoeira fitness. DVD PDF

Sayonara Motta



Questo è solo un estratto dal libro di Capoeira fitness. DVD. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Sayonara Motta
ISBN-10: 9788857301914
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4816 KB

DESCRIZIONE

La Capoeira è stata creata 500 anni fa dagli schiavi africani deportati in Brasile all'epoca delle colonizzazioni. E' una danza-lotta, un rituale, una simulazione di combattimento; fa lavorare tutto il corpo, grazie a un'ampia gamma di movimenti (si salta, si gira, si balla, si calcia e ci si sposta da un punto all'altro al ritmo di una base musicale coinvolgente). Questo Dvd propone un programma di allenamento che elimina le mosse più acrobatiche della Capoeira tradizionale e la affianca al fitness classico; il risultato è un workout inedito che può essere praticato da tutti. I benefici che apporta questa disciplina travolgente e speciale sono notevoli: sviluppa e migliora capacità come resistenza cardiovascolare e muscolare, potenza, agilità, destrezza, velocità, equilibrio, coordinazione motoria.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Compra The Capoeira Workout: Open level capoeira instruction, Martial arts dance fusion, Capoeira fitness workout classes by Paula Verdino. SPEDIZIONE GRATUITA su ...

Best Fight Scenes: Capoeira Jamyang Pelsang. Loading... Unsubscribe from Jamyang Pelsang? Cancel Unsubscribe. Working... Subscribe Subscribed ...

Banana Moon. C'era una volta un freak-rock club a Firenze, sul finire degli anni Settanta PDF Kindle

CAPOEIRA FITNESS. DVD

[Leggi di più ...](#)