

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Libro de Pilates, El. Una Guía Para Mejorar el Tono Muscular, la Flexibilidad Y

**Autor:** Gavin, Joyce

**Precio:** \$129.00

**Editorial:**

**Año:** 2006

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9781405477765

Completa guía instructiva con programa de ejercicios completo y estructurado, resume la historia y la filosofía de pilates y enseña técnicas de respiración y concentración mental.