

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Total Pilates.

Autor: Muirhead, Malcolm

Precio: \$495.00

Editorial:

Año: 2004

Tema:

Edición:

Sinopsis

ISBN: 9788420543185

Un programa progresivo adecuado para principiantes e iniciados.

Explicación de más de 60 ejercicios del método pilates.

Más de 300 fotografías en color.

Explicación de la fisiología y de los estiramientos musculares que residen tras la técnica Pilates.

Ejercicios para mejorar la postura, la fuerza y el entrenamiento de las lesiones.