

## PILATES PARA DUMMIES (Libro + DVD)



Filesize: 5 MB

### **Reviews**

*The publication is great and fantastic. It is packed with knowledge and wisdom You will like how the article writer publish this publication.  
(Mrs. Alta Kling V)*

## PILATES PARA DUMMIES (LIBRO + DVD)



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.



[Read PILATES PARA DUMMIES \(Libro + DVD\) Online](#)



[Download PDF PILATES PARA DUMMIES \(Libro + DVD\)](#)

## See Also

**Owen the Owl's Night Adventure: A Bedtime Illustration Book Your Little One Will Adore (Goodnight Series 1)**

Createspace Independent Publishing Platform, United States, 2015. Paperback. Book Condition: New. Professor of Modern English Literature Peter Childs (illustrator). 279 x 216 mm. Language: English . Brand New Book \*\*\*\*\* Print on Demand \*\*\*\*\*.Owen is...

[Download Document »](#)

**King's Cross Kid: A London Childhood between the Wars**

Bloomsbury Publishing, 2013. Hardcover. Book Condition: New. Dust Jacket Condition: Very Good. A new, unread, unused book in perfect condition with no missing or damaged pages. Shipped from UK. Orders will be dispatched within 48...

[Download Document »](#)

**It's Hard Being a Kid (Live and Learn Books)**

Barron's Educational Series. PAPERBACK. Book Condition: New. 0764135864 \*~\* Brand new right out of the Box\*~\* I ship FAST with FREE tracking!!.

[Download Document »](#)

**Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition**

Pinata Books. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 178 pages. Dimensions: 8.3in. x 5.4in. x 0.6in. First ever Spanish-language edition of the critically acclaimed collection of short stories for young adults by a master of Latino literature...

[Download Document »](#)

**Scholastic Explora Tu Mundo M**

Scholastic en Español. Hardcover. Book Condition: New. Hardcover. 32 pages. Dimensions: 9.1in. x 7.6in. x 0.4in. Scholastic Discover More is a revolutionary new nonfiction line pairing stunning print books with corresponding interactive digital books that extend...

[Download Document »](#)