

PILATES DE PARED. DESAFIO 28 DIAS PARA PONERSE EN FORMA

PELLEGRINI, MARINE

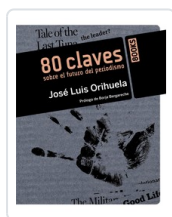
SINOPSIS

¡Transforma tu cuerpo en solo 28 días con el pilates de pared! ¿Sueñas con una figura más tonificada, una espalda más fuerte y una postura elegante? ¿Te gustaría sentir la misma sensación que con una máquina de pilates, pero en casa y sin necesidad de adquirir material? Este libro te propone un programa de pilates de pared de 28 días que te permitirá descubrir los beneficios de esta innovadora disciplina. ¡Solo necesitas una pared! En este libro, encontrarás: * Un programa completo para seguir durante 28 días. * Instrucciones muy claras y precisas. * Fotografías a todo color para ilustrar cada movimiento. En tan solo un mes, te sentirás con más energía, más en forma, y más orgulloso/a de tu cuerpo de lo que jamás lo estuviste. ...



Editorial	OBERON
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: PENSAMIENTO Y PRACTICA
Colección	OBERON
EAN	9788441550094
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	155x230x12 mm.
Peso	372
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Fecha de lanzamiento	02/05/2024

Títulos relacionados



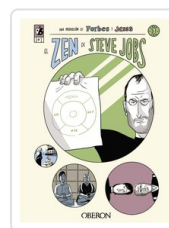
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES