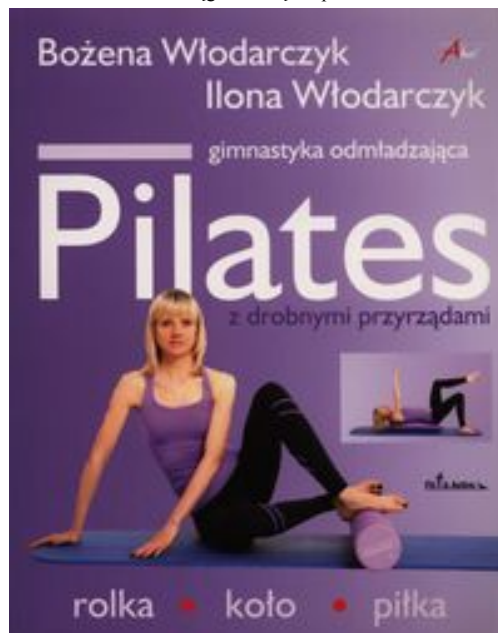


Pilates z drobnymi przyrządami

Ściąganie książek pdf



Włodarczyk Bożena

Pilates z drobnymi przyrządami Włodarczyk Bożena pobierz PDF Pilates nadaje piękną sylwetkę i dodaje gracji. Nie rozbudowuje mięśni, tylko je wydłuża, wzmacnia i estetycznie kształtuje. Sylwetka nabiera proporcji, zachowując smukłość ciała. Człowiek ma zdrowy wygląd oraz mocne oparcie strukturalne, które stanowi o prawdziwej sile i warunkuje sprawność fizyczną. Ponadto płynność i lekkość, które dają nam ćwiczenia pilatesu, sprawia, że zmienia się jakość i dynamika ruchu. Wszelkie gesty i ruchy stają się swobodniejsze, tchną gracją, naturalnością, sprawiają wrażenie niewymagających wysiłku.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.