

<<第五大道的Pilates (附VCD)>>

图书基本信息

书名：<<第五大道的Pilates (附VCD)>>

13位ISBN编号：9789861360010

10位ISBN编号：9861360018

出版时间：2004年02月17日

出版时间：如何

作者：蕭亞軒

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<第五大道的Pilates (附VCD)>>

内容概要

風靡紐約、席捲全球的時尚運動Pilates 無限伸展你的自信、活力與美麗
彼拉提斯 (Pilates) 是一種身心靈互動協調的運動的藝術，它融合東西運動精粹而成，既融入身體肌肉和機能的訓練，又揉合練習時的身心靈一致之美，不但混合著柔軟度與肌力的訓練，更被認為是對於優美體態、預防傷害、伸展、放鬆上都有著極大的幫助，給人全新的自信與活力。

因此，蕭亞軒將Pilates當成赴紐約進修、追尋新突破的重要課程。
本書即是自紐約歸來後，她追尋夢想的心路歷程與心得分享，除了親身示範多種Pilates運動，更有她在紐約生活的精采寫真，是熱愛健康、熱愛蕭亞軒的人不可錯過的精彩之作。
隨書附贈VCD，除了親身示範多種彼拉提斯 (Pilates) 運動，更有她在紐約生活的精采寫真。

<<第五大道的Pilates (附VCD)>>

作者简介

<<第五大道的Pilates (附VCD)>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>