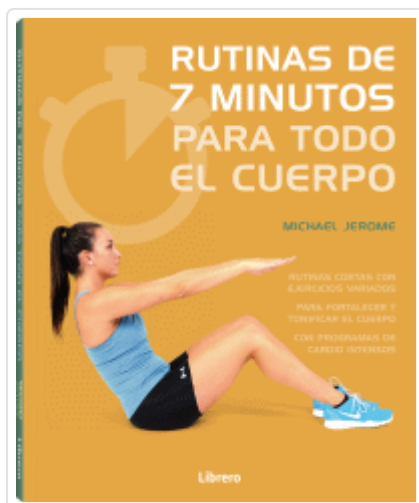


RUTINAS DE 7 MINUTOS DE EJERCICIO PARA TODO EL CUERPO



JEROME, MICHAEL

SINOPSIS

Los ejercicios de cuerpo entero son una de las maneras más eficientes y eficaces de desarrollar la musculatura, quemar grasa y mejorar su salud física general. Como sugiere el nombre, utilizan todo el cuerpo a la vez, con lo cual se fortalecen múltiples grupos musculares con un solo ejercicio. Tanto si quiere trabajar los músculos como fortalecer la zona central o tonificar ligeramente el cuerpo, 7 minutos de ejercicio para todo el cuerpo contiene todo lo que necesita para crear su rutina de ejercicios perfecta. ...



Editorial	ILUS
Materia	[SHG] GIMNASIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9789463595391
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	235xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	5,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/04/2021

Títulos relacionados



BIBLIA EROTICA DE EUROPA, LA
LUST, ERIKA



DESEAME COMO SI ME ODIARAS
O'HARA,
VENUS/LUST, ERIKA



IDEAS PARA MAXIMIZAR EL ESPACIO ECONOMIZADORES DE ESPACIO
VV.AA.



1000 ELEMENTOS DE ARQUITECTURA
VV.AA.