

<<嘻哈减肥街舞(1DVD)>>

图书基本信息

书名：<<嘻哈减肥街舞(1DVD)>>

13位ISBN编号：9787880335460

10位ISBN编号：7880335463

出版时间：北京中体音像出版中心

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>

## <<嘻哈减肥街舞(1DVD)>>

### 内容概要

跳街舞使人注意力集中，兴趣浓厚，动作优美、随意。

同时，跳街舞还有瘦身功效，因为街舞是一种中低强度的有氧运动，在一个小时的运动中，消耗全身脂肪的作用是相当强的。

此外，街舞是一种小肌肉运动，经常练习能增加你全身的协调性，让你的身材比例更趋标准。

全身瘦街舞魔法，瘦腿街舞HIP-TOP，HIP-TOP热舞！

叫你越跳越美。

主讲示范：姚尧，CCTV「舞蹈世界」全国舞蹈大擂台第三名，杨文昊，CCTV「电视街舞大赛」北京赛区第二名，轶嘉，麒麟。

<<嘻哈减肥街舞(1DVD)>>

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>