

#### 图书基本信息

书名：<<塑身有氧拉丁操无师自通系列(1VCD+1CD)>>

13位ISBN编号：9787880878295

10位ISBN编号：7880878297

出版时间：北京东方影音公司

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>

## <<塑身有氧拉丁操无师自通系列(1VC)>>

### 内容概要

跳出自信，轻松社交，减腰、腹的最佳选择，提升气质，调整弯曲的脊椎。

老师介绍：高山，毕业于北京体育大学体育表演专业，国家体育总局授予健美操项目国家二级裁判员称号，北京体育大学夏季健美操通级赛竞技二级女子单人操第一名。

在健身俱乐部操课里我最喜欢上有氧拉丁，它又能瘦身又能学会很多拉丁舞步，真是两全其美啊，最重要的是它比国标拉丁简单多了！

真是越跳越感兴趣，可是减肥的好方法哦！

——大连健身爱好者张思瑶。

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>