

<<程丹彤有氧健身操(1VCD)>>

图书基本信息

书名：<<程丹彤有氧健身操(1VCD)>>

13位ISBN编号：9787883043683

10位ISBN编号：7883043684

出版时间：北京青少年音像出版社

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>

<<程丹彤有氧健身操(1VCD)>>

内容概要

主讲：金逵，北京体育大学讲师，一级社会体育指导员；程丹彤，国家级健美操指导员。

本套健身操是一套适合年轻人学练的“青年韵律操”，它全面地选择了目前国内健身房有氧健身练习典型动作及复合动作编排而成，动作新颖活泼，节奏欢快热烈，锻炼强度适中，对于增强心肺功能，提高身体协调性及韵律感很有帮助。

<<程丹彤有氧健身操(1VCD)>>

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>