

<<莎莎舞塑身操(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<莎莎舞塑身操(VCD)>>

13位ISBN编号：9787883529613

10位ISBN编号：7883529617

出版时间：大连音像出版社有限公司

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>

## <<莎莎舞塑身操(VCD)>>

### 内容概要

热血沸腾高温燃脂200度，激情享“瘦”！  
演绎充满非洲&拉丁曼妙姿态的热烈风情。

无数理由，让我们无可抗拒地爱上salsa

salsa是一种舞蹈，是一种运动，也是一项娱乐。

它与健身房枯燥的机械运动不同，动感的节奏，热辣的风情，健身塑形的良好功效，由内而外焕发的女人味，崭新的社交方式……无一不是吸引人爱上它的理由。

当跑步跑到腿软，跳健美操跳到沮丧，练瑜伽练到慵懒，salsa有氧舞蹈，好似拥有魔法的快乐精灵，受到都市时尚健身男女的追捧，共同演绎充满非洲&拉丁曼妙姿态的热烈风情。

快乐舞蹈，高效调节心态、情绪，轻松减压

压力，已经成为破坏都市人群心情和身体健康的最大元凶。

层出不穷的挑战、没完没了的工作和会议、一成不变的日子……现代人在努力找一个情绪的出口，近年流行的salsa舞具有调节心态、情绪的功效，能让你在短时间内摒弃压力的困扰，在轻松旋转和热烈节奏的映衬下，自我释放，进而找到快乐。

<<莎莎舞塑身操(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>