

<<张菁 瑜珈形体(1VCD)>>

图书基本信息

书名：<<张菁 瑜珈形体(1VCD)>>

13位ISBN编号：9787887220813

10位ISBN编号：7887220815

出版时间：北京体育大学音像出版社

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>

<<张菁 瑜伽形体(1VCD)>>

内容概要

主讲示范：张菁

中央电视台“健身房·青春时光”电视教练，全国健美操大赛形体冠军。

形体训练一直是女性朋友非常热衷的健身项目，瑜伽则是大家公认的最佳训练身心的方式。瑜伽独特的训练方式，不仅可以消除疲劳，缓解压力，使人的精神与身体进入纯净的境界，更可以给练习者带来优美的形体。

<<张菁 瑜珈形体(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>