



Pilates - Interaktywny poradnik: Zrób to dobrze

Indeks: 750357 Producent: Gadar Inc.

Cena: **159.74 zł**

Opis

Pilates An Interactive Workbook: If You're Going To Do It, Do It Right

Producent: Gadar Inc.

Pilates Interaktywny Przewodnik: Jeśli już to robisz, zrób to dobrze jest produktem stworzonym przez firmę Gadar Inc. Przewodnik ten dotyczy edukacji, a szczególnie edukacji fizycznej oraz zdrowia i fitnessu. Jest doskonałym narzędziem dla osób pragnących uprawiać pilates poprawnie i efektywnie. Ta książka o tematyce ogólnej z zakresu zdrowia i fitnessu skierowana jest zarówno do osób początkujących, jak i zaawansowanych.

Przewodnik dostępny jest w twardo oprawionym formacie wydawniczym, zwanym popularnie 'paperback'. Książka została napisana w języku angielskim i liczy 302 strony. Jej temat obejmuje szerokie spektrum zagadnień dotyczących zdrowia i fitnessu, skupiając się przede wszystkim na pilatesie. Autorzy książki to Christina Maria Gadar oraz Joseph Pilates - znani specjaliści w tej dziedzinie.

Pilates Interaktywny Przewodnik: Jeśli już to robisz, zrób to dobrze jest idealnym wyborem dla osób szukających wsparcia w dostarczaniu kompleksowej wiedzy na temat pilatesu. Pozwala na poznanie różnych aspektów tej formy ćwiczeń, takich jak pilates matwork czy pilates reformer. Książka zawiera również informacje na temat uczennic jednego z najważniejszych nauczycieli pilatesa - Romany Kryzanowskiej.

- **temat:** Education / Physical Education, Health & Fitness / Exercise, Health & Fitness/Exercise - General, Health & Fitness/Exercise - General, Health & Fitness, Exercise - General, Exercise & workout books, Exercise & workout books
- **wiązący:** paperback
- **język:** english, english, english
- **waga przedmiotu:** 1.55 pounds
- **strony:** 302
- **słowo kluczowe tematu:** Health & Fitness/Exercise - General, christina maria gadar, joseph pilates, pilates book, pilates mat, pilates matwork, pilates reformer, romana kryzanowska
- **marka:** Gadar Inc.
- **kod podmiotu:** EDU033000, HEA007000, HEA007000, VFMG
- **grupa docelowa:** General/trade
- **Liczba przedmiotów:** 1
- **waga opakowania przedmiotu:** 0.8708973504 kilograms
- **producent:** Gadar Inc.
- **zewnętrznie przypisany identyfikator produktu:** 9780615697956, 09780615697956
- **autor:** Gadar, Christina Maria
- **gatunek muzyczny:** Health & Fitness, Exercise - General, Exercise & workout books
- **Data publikacji:** 2013-08-29T00:00:01Z

- **nazwa przedmiotu:** Pilates An Interactive Workbook: If You're Going To Do It, Do It Right
- **data premiery:** 2013-08-29T00:00:01Z
- **data uruchomienia strony produktu:** 2020-12-12T15:05:06.338Z

Parametry

Autorzy	Christina Maria Gadar, Joseph Pilates
Waga	1.55 pounds
Język	angielski
Liczba stron	302