

曼舞靛姿小品



[曼舞靛姿小品_下载链接1](#)

著者:凌燕

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2005-1

装帧:平装 (带盘)

isbn:9787811002393

本书提炼芭蕾等4种不同风格舞蹈中对身体形态、姿态训练内容，针对普通女性的身体

机能与美体需要，重新筛选、串联、组合、编排，形成较强针对性与塑造功能的，方便于各种环境下开展的，易于掌握并长期坚持的，舞蹈美体靓姿小品（舞蹈段落）。本书配有VCD光盘以便于读者学练，并于《热舞瘦身小品》《局部塑形小品》及《瑜伽秀体小品》共同构成一个利用舞蹈元素健康美化女性的体系。

作者介绍:

目录: 1 相约芭蕾
2 花样年华
3 东方秀儿
4 巴黎香艳
· · · · · (收起)

[曼舞靓姿小品_下载链接1](#)

标签

健身

评论

[曼舞靓姿小品_下载链接1](#)

书评

[曼舞靓姿小品_下载链接1](#)