

拉丁有氧塑身操



[拉丁有氧塑身操 下载链接1](#)

著者:梁凌

出版者:大连音像出版社

出版时间:2006-6

装帧:

isbn:9787883526605

俏皮活泼恰恰有氧操

如恰恰舞的欢快轻松，“扭腰摆臀”，让腹肌、腰肌和大腿肌肉得到充分锻炼，还可以刺激胸腺，塑造完美胸形！热辣奔放桑巴有氧操

热情如火、动感十足！让你拥有珍妮弗·洛佩兹的性感美臀！实现你前凸后翘的梦想！“电臀美人”非你莫属！潇洒狂放牛仔有氧操

狂野豪放，给你身心解放的超级快感！随着热烈的音乐起舞、消除手臂赘肉，塑造腹部完美线条。让你的双腿更加修长迷人！

柔美伦巴有氧放松操

想让自己更有女人味吗？动作舒展、缠绵妩媚、热情浪漫，训练腰胯部的灵活性，让臀部肌肉更挺翘紧致，让你的身材曲线流畅优美！

精美BOOK+高质VCD

完美教程引爆狂热拉丁舞！与国际有氧拉丁教材一起激情体验极品塑形运动！打造凹凸有致的完美身材，变身狂野性感的梦幻拉丁美人……

作者介绍：

目录：

[拉丁有氧塑身操 下载链接1](#)

标签

爱自己才美丽

评论

[拉丁有氧塑身操 下载链接1](#)

书评

[拉丁有氧塑身操 下载链接1](#)