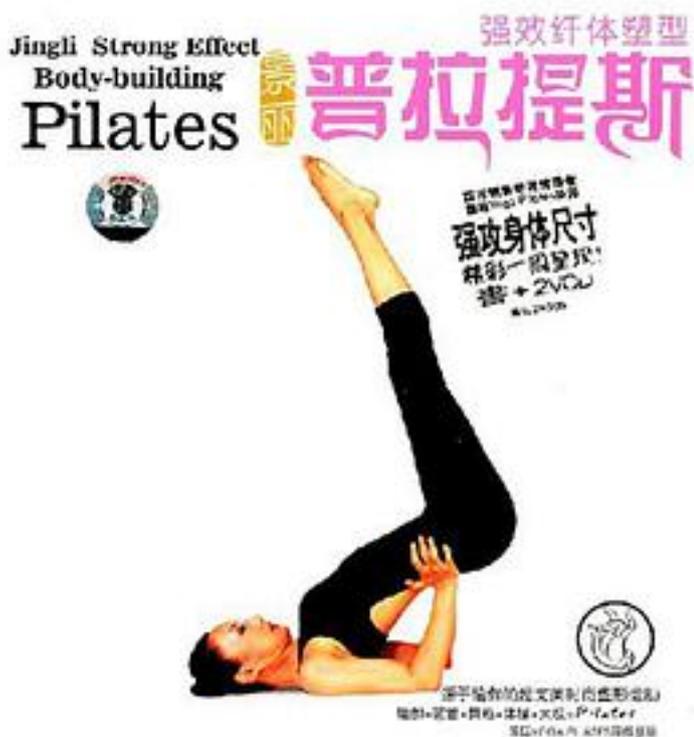


景丽强效纤体塑型普拉提斯



[景丽强效纤体塑型普拉提斯_下载链接1](#)

著者:景丽

出版者:默认

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787883527374

《景丽强效纤体塑型普拉提斯》由景丽为你示范的源于瑜伽的超完美时尚塑形运动。

塑身普拉提斯，将呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合，强调健身、瘦身、修身三重功效！精美全彩BOOK+高清视频影碟，动作套路编排严谨，课程安排循序渐进，细致入微的步骤讲解、练习要领、正误对照、功效分析，专业体贴的辅助物推荐、难易度指引、想象力培养……

作者介绍:

目录:

[景丽强效纤体塑型普拉提斯_下载链接1](#)

标签

景丽

普拉提斯

健康

养生

中国

评论

[景丽强效纤体塑型普拉提斯_下载链接1](#)

书评

[景丽强效纤体塑型普拉提斯_下载链接1](#)