



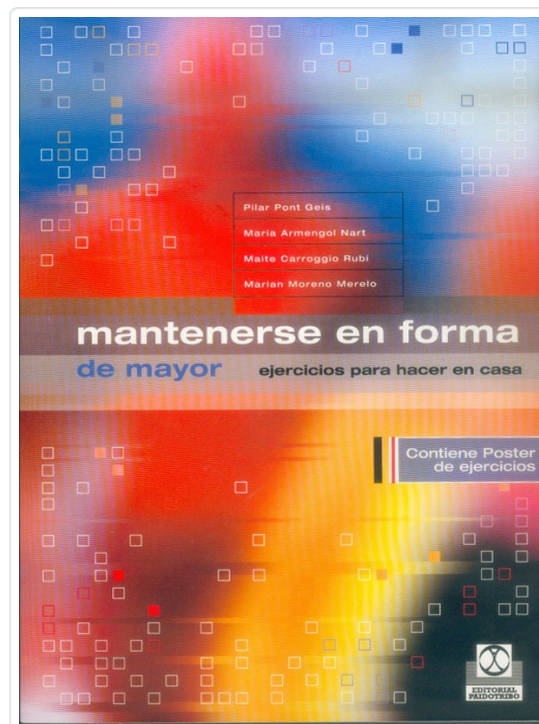
Armengol Nart, Maria

Mantenerse en forma de mayor

En este libro las autoras proponen un programa de ejercicios bien estructurados y clasificados para realizar solos en casa o en un grupo de clase. Acompañados de fotos e ilustraciones que muestran la correcta realización de los mismos.

Los ejercicios que se presentan no tienen contraindicaciones, todo lo contrario, se recomiendan para cualquier alteración que conlleve el envejecimiento o también como acondicionamiento físico para aquellas personas mayores que realizan algún deporte y necesitan realizar una preparación física específica.

Asimismo, se incluyen recomendaciones referentes a acciones motrices cotidianas y consejos prácticos para descubrir lo más importante respecto a la actividad física más sencilla y eficaz que cualquier persona puede realizar: caminar o pasear.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Tercera Edad
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	152
Mida	215x150x mm.
Pes	260
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480197090
PVP	18,50 €
PVP sense IVA	17,79 €

