



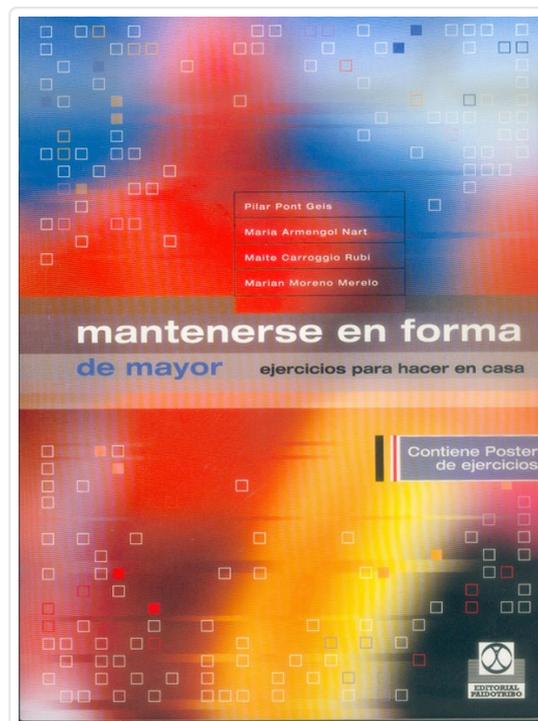
Armengol Nart, Maria

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.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Tercera Edad
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	152
Neurria	215x150x mm.
Pisua	260
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480197090
PVP	18,50 €
PVP,BEZik gabe	17,79 €



9788480197090