Paidotribo
www.paidotribo.com

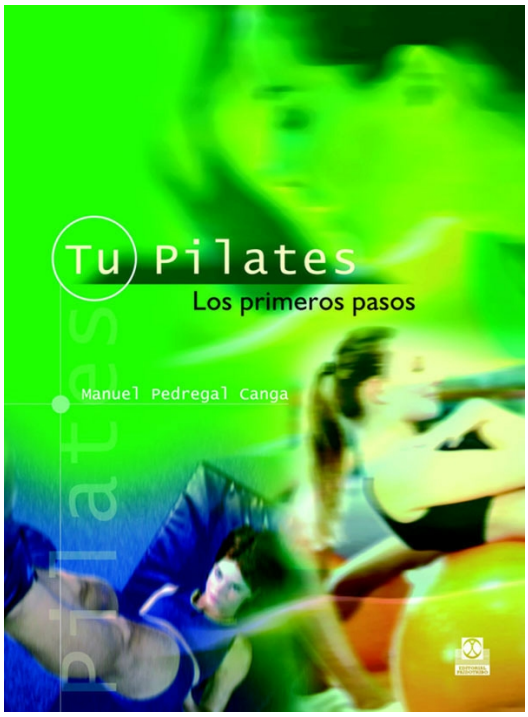
Pedregal Canga, Manuel

Tu pilates. Los primeros pasos

Este libro es una guía útil para iniciarse en el método pilates. Los ejercicios que se incluyen están pensados para ser realizados sin la supervisión de un profesor y para conseguir un progreso gradual y seguro; por ello se detalla un gran número de movimientos adicionales sencillos o variaciones con el fin de potenciar en cada nivel el efecto de los ejercicios originales.

Se comienza trabajando todo el repertorio del nivel de principiante para pasar luego a integrar los ejercicios del nivel intermedio. También se presentan ejercicios con balón, aro y thera band para ir incluyéndolos en cada sesión a modo de complemento; de esta forma se consigue un repertorio completo, seguro y equilibrado además de lo suficientemente variado para mantener la motivación. Por último, el lector encontrará una serie de ejercicios que le servirán de introducción al nivel avanzado de pilates.

Manuel Pedregal es cinturón negro 5º Dan de karate y dirige, junto con Tino García, Pilates Oviedo que es el único centro en Asturias (España) dedicado exclusivamente al método pilates.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Pilates
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	168
Neurria	275x210x mm.
Pisua	450
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199025
PVP	18,50 €
PVP,BEZik gabe	17,79 €

9788480199025