



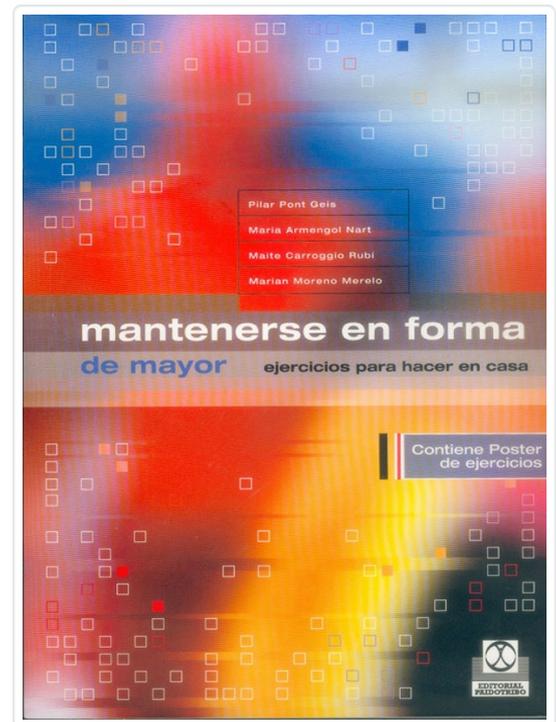
Armengol Nart, Maria

## 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
Colección	Tercera Edad
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	152
Tamaño	215x150x mm.
Peso	260
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480197090
PVP	18,50 €
PVP sen IVE	17,79 €



9788480197090