

《P.M.艺舞健美瘦身操2(VCD)》

图书基本信息

书名：《P.M.艺舞健美瘦身操2(VCD)》

13位ISBN编号：9787883042631

10位ISBN编号：7883042637

出版社：北京市青少年音像出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《P.M.艺舞健美瘦身操2(VCD)》

内容概要

著名舞蹈家和塑身顾问孟建华以人体解剖学为基础，用传统太极拳的理念与舞蹈相结合的手法，设计了PM艺舞健身操。这套操的每个动作都是让身体无限延长和全力紧收，它包括了所有的均衡点，是一种让身心放松、举手投足都轻巧自然的方式。

《P.M.艺舞健美瘦身操2(VCD)》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com