



## «Pilates και σώμα»

Της *Brooke Siler*

Η μέθοδος pilates θεωρείται από τις πιο δημοφιλείς μεθόδους για να ενδυναμώσει και να μορφοποιήσει κανείς το σώμα και τους μυς του. Με οδηγίες βήμα βήμα, κατατοπιστικές συνοδευτικές φωτογραφίες και σκίτσα, το βιβλίο αυτό καθοδηγεί όσους ενδιαφέρονται για τη φυσική και πνευματική κατάστασή τους μέχρι την επίτευξη του στόχου τους.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ