

<<波迪健>>

图书基本信息

书名：<<波迪健>>

13位ISBN编号：9787883527404

10位ISBN编号：7883527401

出版时间：2007-6

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：<http://www.tushu007.com>

<<波迪健>>

内容概要

JAZZ/CARIBBEAN LATIN/HIP-HOP, 4种最Hot舞步, 型男索女, 纤体·塑身。
NEW全球同步超人气有氧韵动。

国际权威健身机构+欧美顶级健身教练+运动生理学家, 科学创新编排, 全面升级有氧运动体系!

JAZZ (爵士舞) CARIBBEAN (加勒比风情舞) LATIN (拉丁舞) HIP-HOP (街舞) 潮流舞风大玩运动混搭时尚, 健身男女迈入多元时代!

雪妃, 莱美 (Let Mills) 国际运动体系高级私人教练培训与资格认证; 澳洲体适能专业教练。

彭志帅, 莱美 (Let Mills) 国际运动体系健身教练培训与资格认证; 莱美 (Let Mills) 国际运动体系高级私人教练培训与资格认证; 体线健康杂志健身专栏作家; 众多港台明星指定私人教练与健瘦身指导。

Jazz融入激情酷帅爵士舞风, 快乐塑身, 自由享“瘦”!

Caribbean感“瘦”加勒比海岸的阳光气息, 舞动异域风情!

Latin恰恰、伦巴、桑巴、牛仔舞的运作精华, 妩媚性感!

Hip-Hop街舞经典动作全盘吸收, 整体塑形效果无与伦比!

O2搭乘有氧运动健康快车, 释放青春活力!

Calorie 45分钟狂烧800卡路里, 急速燃脂!

Music 不可复制的专属配乐, 画面想象引领你“穿越”不同国度!

Rhythm “弱 - 强 - 弱 - 放松”的多变韵律, 3倍燃脂效果!

High 激发每一根神经的运动欲望, 身体感觉更High!

Relax打败体内消极荷尔蒙, 为心灵彻底松绑, 缔造幸福愉悦感!

BOOK+1DVD同步教学, 中文简/繁体可选字幕。

莱美 (Let Mills) 国际运动体系高级私人教练亲身示范, 韵动倾城!

波迪健Super (超级) 教程64'; 波迪健Free (自由) 教程52'。

<<波迪健>>

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:<http://www.tushu007.com>