

## 99 esercizi per una forma perfetta PDF

Sabrina Leone



*Questo è solo un estratto dal libro di 99 esercizi per una forma perfetta. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



## DOWNLOAD PDF

Autore: Sabrina Leone  
ISBN-10: 9788844049409  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4552 KB

**DESCRIZIONE**

Uno strumento prezioso per mantenere o ritrovare la forma fisica e il benessere. All'interno, 99 esercizi illustrati in 14 programmi di allenamento, 1 programma esclusivo per tornare in forma in 15 minuti, test per valutare il grado di allenamento, ma anche consigli per l'alimentazione, la scelta degli attrezzi, le diverse discipline del fitness.

## COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Forma perfetta in vendita: SHAPE - FORMA PERFETTA - DVD FITNESS: 12,99 € | Shape - Forma Perfetta (Dvd) Nuovo: 13,9 € | Il mio quaderno di esercizi. Forma per

Compra Fisico Al Top: Esercizi e Programmi Di Allenamento a Corpo Libero per Migliorare Forza e Forma Fisica. I Segreti Della Fitness Blogger Numero 1 In Italia.

99 Esercizi Per Una Forma Perfetta, Leone Sabrina Acquista on line sulla libreria dello sport la libreria leader in Italia per lo sport e il tempo libero

**99 ESERCIZI PER UNA FORMA PERFETTA**

[Leggi di più ...](#)