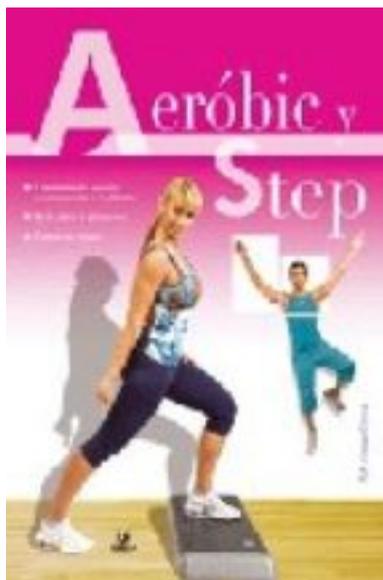


AEROBIC Y STEP



Autor:	RUTH GOMEZ	ARTEAGA
Lengua:	CASTELLANO	
Plaza de edición:	ESPAÑA	
Nº de páginas:	192 págs.	
Año edición:	2008	
Categoría:	Deportes y juegos	
ISBN:	9788466214612	
Editorial:	LIBSA	

[AEROBIC Y STEP.pdf](#)

[AEROBIC Y STEP.epub](#)

El popular método deportivo de práctica cardiovascular con música, ya sea sobre la plataforma o no, mejora la resistencia física, libera toxinas, reduce el estrés y ayuda a conseguir una figura armoniosa. Estos beneficios están al alcance de todos a través de este manual práctico que explica cada movimiento paso a paso.