

AEROBIC Y STEP



Autor:	RUTH ARTEAGA GOMEZ
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.