

PILATES



Assinatura
R\$ 12,90
R\$ 4,30

45 EXERCÍCIOS

trabalham resistência,
força e equilíbrio

ASSOALHO PÉLVICO MAIS FORTE

Para beneficiar a gravidez,
a continência urinária
e até a vida sexual

PERNAS E PÉS REVIGORADOS

Posturas para
fortalecer a pisada

PILATES COGNITIVO

Sequências encadeadas
que desafiam a memória
e a concentração

MÃE E LINDA

Mais saúde e
beleza após o parto

REALITY SHOW Após três meses de treino, Bartira reduziu medidas e ganhou flexibilidade

wikilivros

Revista Oficial de Pilates ed.06

Neste edição você vai ver: como um assoalho pélvico mais forte beneficia a gravidez, a continência urinária e até a vida sexual; mãe e linda, mais saúde e beleza após o parto; Pilates Cognitivo, sequências encadeadas que desafiam a memória e a concentração e muito mais.

[Clique aqui para obter este livro](#)