



Ascensión Ibáñez Riestra
Javier Torrebadella Flix

1.004 Exercícios de Flexibilidade

5ª Edição



Resumo de 1.004 Exercícios de Flexibilidade

Simple e objetivo, este livro apresenta exercícios classificados conforme seus objetivos: flexibilidade para escolares, manutenção, para a terceira idade, desenvolvimento esportivo e recuperação de lesões.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)