



A

# Bíblia do Pilates

Jo Ferris

Pensamento

O guia definitivo dos exercícios de pilates

## Resumo de A Bíblia do Pilates

Este programa completo de Pilates inclui mais de 90 exercícios no colchonete e na posição em pé, desde o nível para principiantes até o nível mais avançado. Todas as sequencias são fáceis de acompanhar e inteiramente ilustradas, com modificações para necessidades específicas, como problemas nas costas e no pescoço.

Também consta do livro uma seção abrangente sobre os princípios e conceitos-chave do Pilates, incluído postura, respiração, controle e segurança.

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