

Estélio H. M. Dantas

Alongamento **Flexionamento**

5^o Edição



 **SHAPE**

Resumo de Alongamento E Flexionamento

O autor deste livro tornou-se internacionalmente conhecido graças aos conhecimentos contidos nesta obra. Com capítulos específicos sobre as Academias de Ginástica, Musculação, Treinamento Desportivo, Dança e Trabalho com crianças, é obra obrigatória na biblioteca de todos os profissionais da área.

Novos capítulos - Avaliação da Flexibilidade e Flexibilidade na Terceira Idade.

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