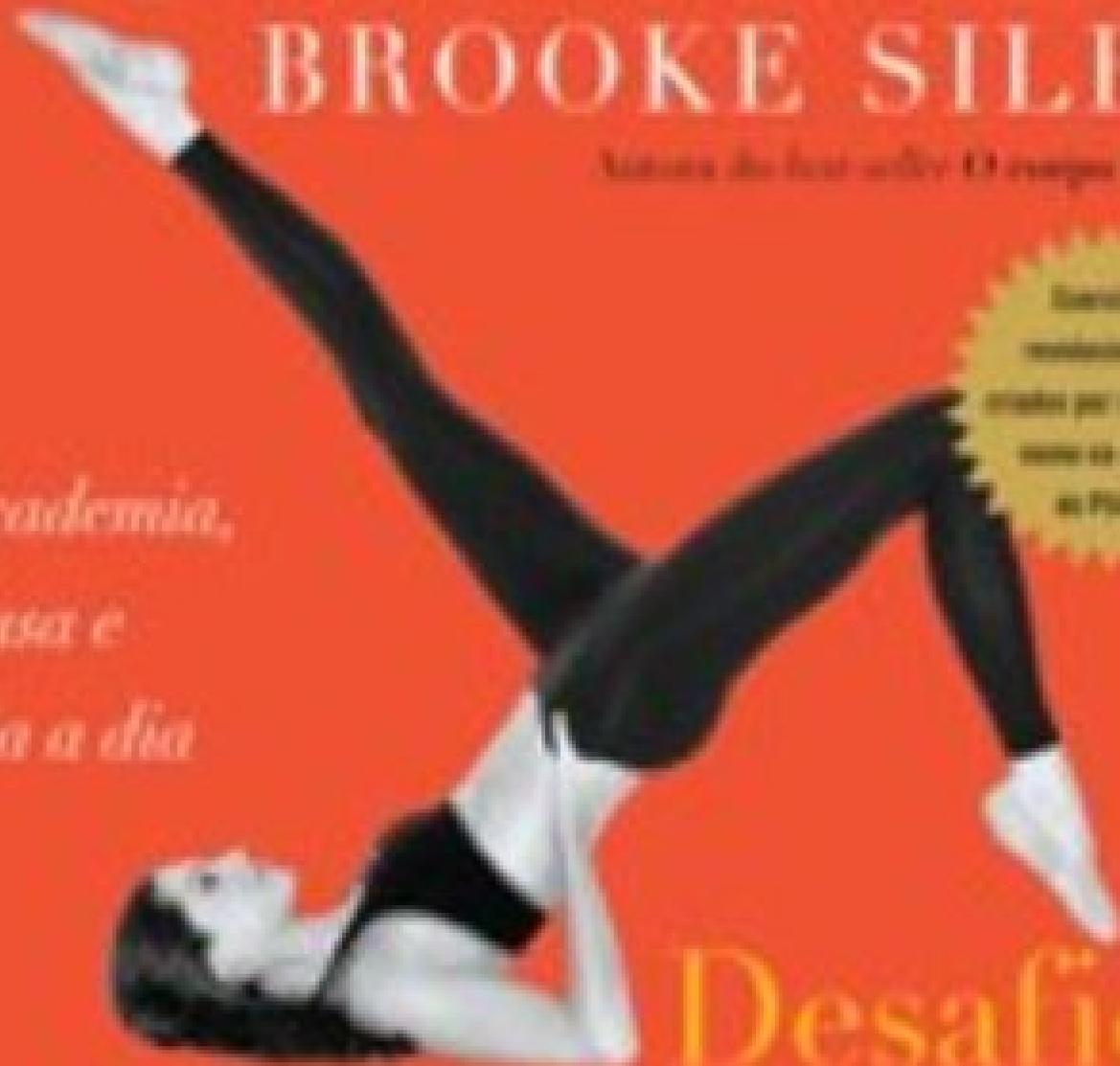


BROOKE SILER

Autora do best-seller O corpo Pilates

*na academia,
em casa e
no dia a dia*

Exercícios
reveladores
criados por um grande
nome da pilates
no Brasil



Desafios
do
Corpo
Pilates

Publicado
em parceria com

o
corpo

Resumo de Desafios do Corpo Pilates

Um programa de condicionamento físico deve possibilitar força, flexibilidade e condicionamento cardiovascular. Partindo das práticas de Pilates no solo, descritas em O corpo Pilates, Brooke Siler demonstra neste livro de que forma esses objetivos podem ser atingidos em um mesmo programa de exercícios.

Também propõe algumas formas de levar para o dia-a-dia, sob supervisão de um orientador, os princípios de controle corporal do Pilates.

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