

2ª edição



acompanha poster com
exercícios de alongamento



Exercícios com a Bola

Um guia prático

Daniela Silva Martins

Ticiane Marcondes Fonseca da Cruz



norte
editora

Resumo de Exercícios com Bola. Um Guia Prático

Apresentando uma obra com uma temática bastante procurada na atualidade, a de exercícios praticados com o uso da Bola Suíça, as autoras demonstram uma série de atividades que proporcionam melhora no condicionamento físico desenvolvendo força, flexibilidade, melhora na postura, equilíbrio, relaxamento, gerando alívio nas tensões adquiridas ao longo do dia e muito mais.

Escrita numa linguagem simples e didática, a obra Exercícios com a Bola: um Guia Prático, atende aos profissionais que necessitam de informações sobre esta atividade física, com uma sequência de imagens demonstrativas dos exercícios praticados, com o intuito de buscar o bem-estar de seus praticantes.

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