

▶▶ **15 minutos**

ginástica express

Ganhe músculos e perca gordura
4 aulas de apenas 15 minutos
Acompanha DVD



Joan Pagano



Resumo de Ginástica Express. Boa Forma em 15 Minutos

Este livro apresenta um novo conceito para atividades físicas. São 15 minutos apenas, mas todos os dias e sem sair de casa. Não precisa de academia ou equipamentos.

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