



Dreas Reyneke

PilatesModerno

A perfeita forma física ao seu alcance



Resumo de Pilates Moderno. A Perfeita Forma Física ao Seu Alcance

"Pilates moderno" apresenta um programa para condicionar o corpo e a mente. Esta obra traz fotografias que ilustram passo a passo os exercícios. Entre os benefícios do método pilates, incluem-se fortalecimento e definição muscular; correção postural; melhora do equilíbrio; melhora da circulação; redução do estresse; aumento da confiança e da disposição.

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