

Christiane Gourlaouen e Jean-Louis Rouxel

Aquagym[®]

a ginástica na água



Resumo de Aquagym. A Ginástica Na Água

A ginástica aquática apresenta inúmeros benefícios sem os inconvenientes de outras modalidades esportivas. O objetivo deste livro é permitir que todos possam tirar proveito desta prática. Um guia bastante amplo contendo inúmeras séries de exercícios envolvendo praticamente todas as partes do corpo.

São apresentados também exercícios adaptados a situações e necessidades variadas: mar lagos rios águas profundas etc.

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