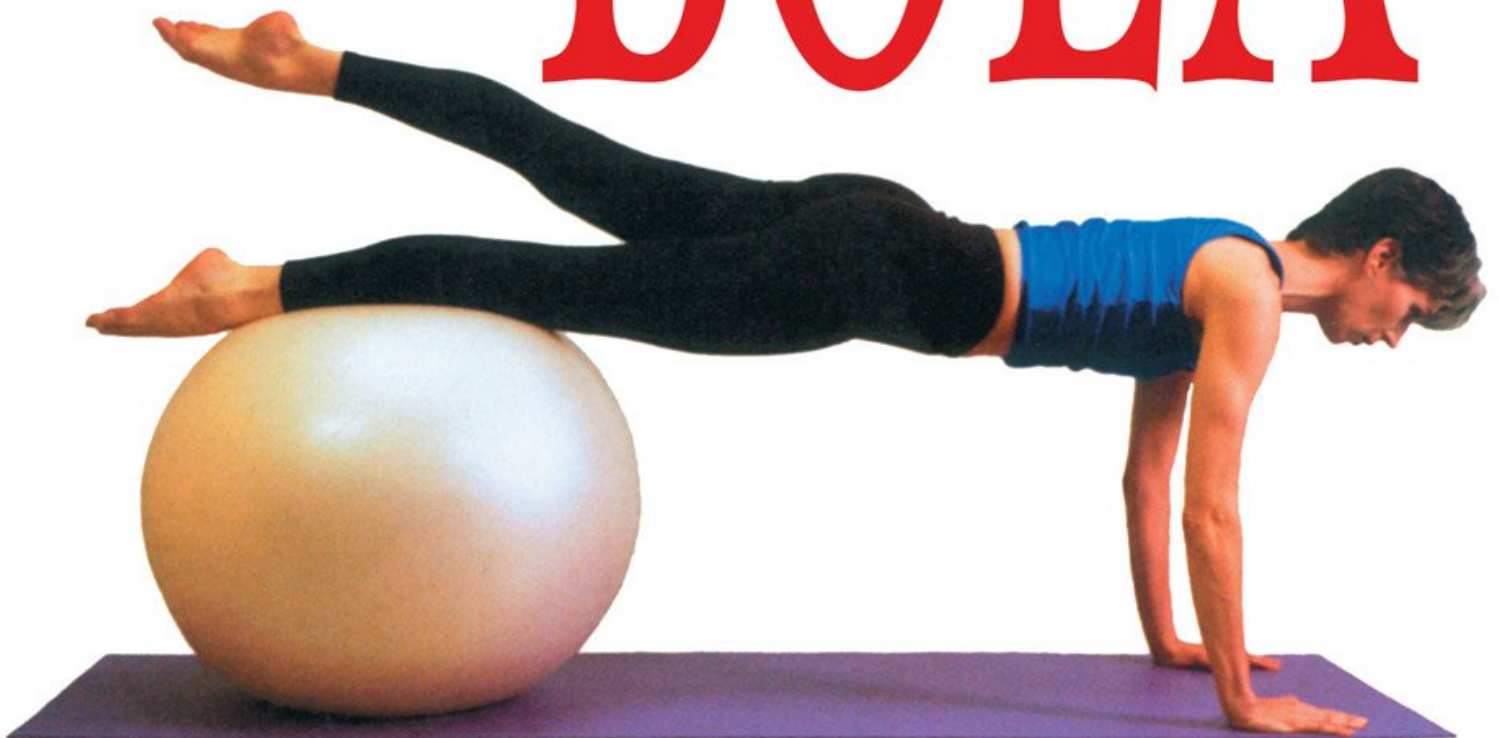


2ª Edição

# PILATES

# COM A BOLA



COLLEEN CRAIG

**Phorte**  
EDITORA

## Resumo de Pilates com a Bola

Esta obra nos oferece uma única e interessante síntese da técnica de Pilates do condicionamento físico e do exercício na bola suíça, proporcionando uma maneira nova e de baixo impacto para manter a boa forma, com histórias pessoais, citações inspiradoras e um texto ilustrado sobre como Pilates pode melhorar seu estilo de vida.

Pilates com a Bola não é a divisão do exercício em duas ou três sessões por semana ou a tonificação de alguns grupos musculares. Essa técnica única melhora sua postura, a saúde de sua coluna, sua flexibilidade, força e movimentos do dia a dia em todos os aspectos de sua vida.

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