

# Lady Pilates - Cesta za zdravím, krásou a štíhlou linií



[Július Kazimír](#)

Lady Pilates - Cesta za zdravím, krásou a štíhlou linií - Július Kazimír ke stažení PDF

Pilates Medical je nový směr v oblasti rehabilitační a behaviorální terapie, který preferuje aktivní pohyb před pasivními procedurami. Je to kombinace toho nejlepšího z rehabilitační medicíny a Pilatesových technik pod odbornou kontrolou lékařů a fyzioterapeutů. Autoři, zkušení rehabilitační odborníci, v knize uvádějí 12týdenný cvičební

