

NÁVOD K POUŽITÍ

Posilování s vlastním tělem - 494krát jinak

Základní informace

Typ: knihy

Zaměření: rehabilitace a fitness

Vazba: brožovaná

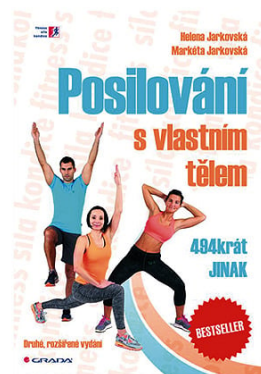
Jazyk: český

Počet stran: 264

Formát: 167 x 240

Autor: Helena Jarkovská, Markéta Jarkovská

Výrobce: Grada



Anotace

Známa trenérka fitness a aerobiku Helena Jarkovská a její neméně úspěšná dcera Markéta Jarkovská představují nové rozšířené vydání své knihy. Velmi žádané původní vydání, které **nabízí ucelený soubor posilovacích cvičení** zaměřených na jednotlivé oblasti pohybového ústrojí, nervovou, dýchací a srdečně-cévní soustavu, nyní rozšířily na téměř 500 efektivních cviků, které jsou demonstrovány na názorných fotografiích.

Knihy je vhodná pro domácí použití a samostatné cvičení, ale též jako zdroj informací a cenných rad pro fitness trenéry a cvičitele.

Objednací číslo

KP100068

www.eureko.cz

Kontaktní adresa a provozovna

EUREKO, s.r.o.
Petra Bezručů 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

Provozní doba:

pondělí – pátek: 8:00 - 16:00
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30
telefon: +420 800 888 909
e-mail: info@eureko.cz

