

Mina Stephens



Pilates

na co dzień

Na zdrowie! SPA dla ciała i ducha

**Małe treningi relaksujące i rozluźniające • Krótkie ćwiczenia
dodające energii i wigoru • Dłuższe sesje wzmacniające
i rozciągające mięśnie całego ciała**

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

