



Guía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition)

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Guía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition)

Viviana Morales

Guía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition) Viviana Morales

Hoy en día el POLE DANCE se ha transformado en una nueva y cada vez más popular forma de ejercicio, en el que las mujeres y hombres usan el pole para hacer entrenamiento. Es una disciplina artístico-deportiva de excelencia donde se combina de forma armoniosa la danza y la acrobacia.

Este libro propone ayudar al desarrollo de esta actividad y presentarla formalmente ante la sociedad, desplegando los temas más significativos que cualquier profesor o alumno debe abordar en esta disciplina. Es una excelente herramienta de información, complemento y soporte para el conocimiento y desarrollo del pole dance, con el que se enriquecerá el rendimiento artístico de los bailarines, así como su desarrollo personal. En las páginas del libro encontrarás muchos temas de interés avalados por especialistas (nutricionistas, médicos, coreógrafos y psicólogos):

- ? Sugerencias y consejos para principiantes y bailarines.
- ? La dieta: reglas básicas – qué comer – dieta vs. flexibilidad – suplementos.
- ? Coreografía: técnicas en construcción coreográfica – expresión emocional
- ? Aprendizaje – sobre-entrenamiento – lesiones frecuentes.
- ? Psicología: motivación – autoconfianza – ansiedad – bajones – psicología de las ?lesiones.
- ? Datos de interés: historia – datos y consejos – planilla coreográfica – planilla de ?entrenamiento.



[Descargar Guía práctica del Pole Dance: Para profesores, a ...pdf](#)



[Leer en línea Guía práctica del Pole Dance: Para profesores, ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Guía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition) Viviana Morales

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Guía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition) Viviana Morales #KQEJZXO6CS8

Leer Guía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition) by Viviana Morales para ebook en líneaGuía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition) by Viviana Morales Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Guía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition) by Viviana Morales para leer en línea.Online Guía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition) by Viviana Morales ebook PDF descargarGuía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition) by Viviana Morales DocGuía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition) by Viviana Morales MobipocketGuía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar (Spanish Edition) by Viviana Morales EPub

KQEJZXO6CS8KQEJZXO6CS8KQEJZXO6CS8