



DOWNLOAD



Mein Latin Dance Workout - Spaß Haben Und Abnehmen

By -

Lighthouse Home Entertainment & Co Mai 2012, 2012. DVD. Condition: Neu. Neuware - So leicht war Trainieren noch nie: Tanzen zu heißen Rhythmen, Spaß haben und nebenbei richtig effektiv den ganzen Körper formen. Die lateinamerikanischen Moves reißen dich einfach mit da kommt die Motivation von ganz alleine. Für dieses Workout brauchst du keine Geräte, nur dich selbst. Programm an. Musik ab. Die gute Laune kommt sofort, der positive Effekt auf Körper und Seele folgt sogleich. Personal Trainerin Francielly Alves ist in Brasilien geboren und hat den lateinamerikanischen Rhythmus im Blut. Die Fitness-Spezialistin hat ein einzigartiges Latin Dance Workout für zuhause entwickelt: einen Mix aus Merengue, Salsa, brasilianischem Samba und Bachata. Tanz und Fitness vereint sie in vier abwechslungsreichen, 20-minütigen Dance Workouts. Als Bonus gibt es einen einstündigen Mix aller Tanzstile. Energiegeladen und voller brasilianischem Feuer präsentieren Francielly Alves und ihrer kleinen Schwester Itanielly die Programme. Die Figur wird geformt und dein Herz-Kreislauf-System kommt auf Touren. Dadurch verlierst du schnell an Gewicht und bekommst dabei auch noch gute Laune. Denn die Latino-Moves sind gut für dein Selbstbewusstsein. Sie geben dir ein neues Körpergefühl: sexy, beweglich und energiegeladen. Die Grundschrte für jeden Tanzstil werden in einer Einleitung ausführlich erklärt und vorgeführt, sodass...



READ ONLINE

[4.42 MB]

Reviews

I actually started out looking at this book. It really is rally interesting through studying time period. I am just happy to inform you that here is the greatest ebook i have read through within my personal daily life and could be he best book for possibly.

-- Miss Myrtice Heller

Most of these ebook is the perfect publication readily available. I really could comprehended almost everything out of this created e pdf. I discovered this pdf from my dad and i recommended this book to find out.

-- Vinnie Grant

Other Kindle Books



[Criar a Nuestros Hijos Creciendo Nosotros: Transformando El Vinculo Entre Padres E Hijos: de Reaccion y Lucha a Libertad, Poder y Disfrute](#)

Book Publishers Network, United States, 2015. Paperback. Book Condition: New. 231 x 153 mm. Language: English,Spanish . Brand New Book. Every parent would happily give up ever scolding, punishing or threatening if she only knew how to ensure that her toddler/child/teen would...



[How To Do Everything Better! \(T.W.E.R.P.S. \(Gamescience\)\)](#)

Gamescience (Lou Zocchi). Softcover. Book Condition: New. Gamescience (Lou Zocchi) T.W.E.R.P.S. (Gamescience) How To Do Everything Better! (MINT/New) Manufacturer: Gamescience (Lou Zocchi) Product Line: T.W.E.R.P.S. (Gamescience) Type: Softcover Code: GSC10468 Author: Norman Moran, Jr., Niels Erickson, Brian Rayburn Please review the condition...



[Superdudes \(T.W.E.R.P.S. \(Gamescience\)\)](#)

Gamescience (Lou Zocchi). Softcover. Book Condition: New. Gamescience (Lou Zocchi) T.W.E.R.P.S. (Gamescience) Superdudes (MINT/New) Manufacturer: Gamescience (Lou Zocchi) Product Line: T.W.E.R.P.S. (Gamescience) Type: Softcover Code: GSC10465 Author: Norman Morin, Jr., Brian Rayburn, Niels Erickson Please review the condition and any condition notes...



[On the Front Line True World War I Stories by Lewis, Jon E. \(Author \) ON Aug-27-2009, Paperback](#)

Constable and Robinson, 2009. Paperback. Book Condition: New. Rapidly dispatched worldwide from our clean, automated UK warehouse within 1-2 working days.



[Dot-To-Dot Bible Pictures: Grades Pk-K](#)

Carson Dellosa Publishing Company. Paperback / softback. Book Condition: new. BRAND NEW, Dot-To-Dot Bible Pictures: Grades Pk-K, Linda Standke, Young children will make a connection to God's Word as they complete scenes from Old and New Testament Bible stories. Each page includes...



[Suite in E Major, Op. 63: Study Score](#)

Petrucci Library Press, United States, 2013. Paperback. Book Condition: New. 244 x 170 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Composed originally in four movements during 1907-08, Foote dropped the Theme and Variations while revising the work prior...