



Mein Latin Dance Workout 2, 2 DVDs

By Rost, Bianca / Alves, Francielly

Condition: New. Publisher/Verlag: 5W Verlag | Bauch, Beine, Po & Cardio | Spaß haben und gleichzeitig abnehmen so einfach geht das: Francielly Alves heizt euch mit den besten lateinamerikanischen Rhythmen ein: Lambada, Reggaeton, Cumbia und Latin House. Fühlt die Grooves und legt dabei überschüssige Pfunde ab! Die gefragte Personal Trainerin Francielly Alves hat mit ihrer ersten DVD Mein Latin Dance Workout Spaß haben und abnehmen einen Bestseller erschaffen, dessen mitreißender Wirkung sich kein Tanzbegeisterter entziehen kann. Das liegt zum einen an dem unvergleichlichen Mix aus lateinamerikanischen Beats mit Tanzschritten sowie Kraft- und Ausdauerübungen und zum anderen an Franciellys unnachahmlich fröhlichen und motivierenden Art ihre Dance Workouts zu präsentieren. Vier neue 20-minütige Latin Dance Workouts hat die in Deutschland lebende Brasilianerin entwickelt. Jedes Programm hat einen speziellen Fokus: Während beim Reggaeton speziell die Beine trainiert werden, kommt beim Lambada den Bauchmuskeln intensives Training zu. Der Cumbia-Tanz ist das perfekte Po-Lifting und beim Latin House Workout (einem Mix aus Merengue, Salsa und Aerobic-Elementen) wird dein Herz-Kreislaufsystem auf Hochtouren gebracht. Als Bonus gibt es einen einstündigen Mix aller Tanzstile. Wie auch beim ersten Teil tanzt Francielly Alves gemeinsam mit ihrer Schwester Itanielly. Die Grundschrte für jeden Tanzstil werden in einer Einleitung ausführlich erklärt...



READ ONLINE
[5.04 MB]

Reviews

It in one of the most popular publication. We have read through and that i am sure that i will likely to study again once more later on. I am just delighted to tell you that this is actually the finest publication we have read through in my individual existence and might be he best pdf for actually.

-- Mr. Cloyd Schmidt II

An exceptional pdf and the typeface employed was fascinating to see. Better then never, though i am quite late in start reading this one. Your daily life span will be transform as soon as you total looking at this publication.

-- Dale White

You May Also Like



GUITAR FOR KIDS - LEVEL 2 (HAL LEONARD GUITAR METHOD) BOOK/AUDIO Format: **Softcover Audio Online**
Hal Leonard Publishers. Book Condition: New. Brand New.



Read Write Inc. Phonics: Grey Set 7 Non-Fiction 2 a Flight to New York

Oxford University Press, United Kingdom, 2016. Paperback. Book Condition: New. 213 x 98 mm. Language: N/A. Brand New Book. These decodable non-fiction books provide structured practice for children learning to read. Each set of books is carefully levelled to match childrens growing...



Real World Digital Video, w. DVD-ROM by Jones, Gerald E.; Shaner, Pete

Amsterdam Addison-Wesley Longman, 2003. Taschenbuch. Book Condition: Neu. Gebrauch - Sehr gut Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Real World Digital Video covers the latest technology--and techniques--in every phase of video production, delivering industrial-strength...



Alook s Dance in France

Createspace Independent Publishing Platform, United States, 2015. Paperback. Book Condition: New. Apoorva Dingar (illustrator). Large Print. 216 x 216 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Alook s Dance in France is about a magical and colorful journey...



Alfred s Kid s Guitar Course 1: The Easiest Guitar Method Ever!, Book, DVD Online Audio, Video Software

Alfred Music, United States, 2016. Paperback. Book Condition: New. Language: English . Brand New Book. Alfred s Kid s Guitar Course is a fun method that teaches you to play songs on the guitar right away. Each lesson on every colorful page...



Alfred s Kid s Piano Course Complete: The Easiest Piano Method Ever!, Book, DVD Online Audio Video

Alfred Music, United States, 2016. Paperback. Book Condition: New. 292 x 222 mm. Language: English . Brand New Book. Alfred s Kid s Piano Course is a fun method that teaches you to play songs on the piano right away. This complete...