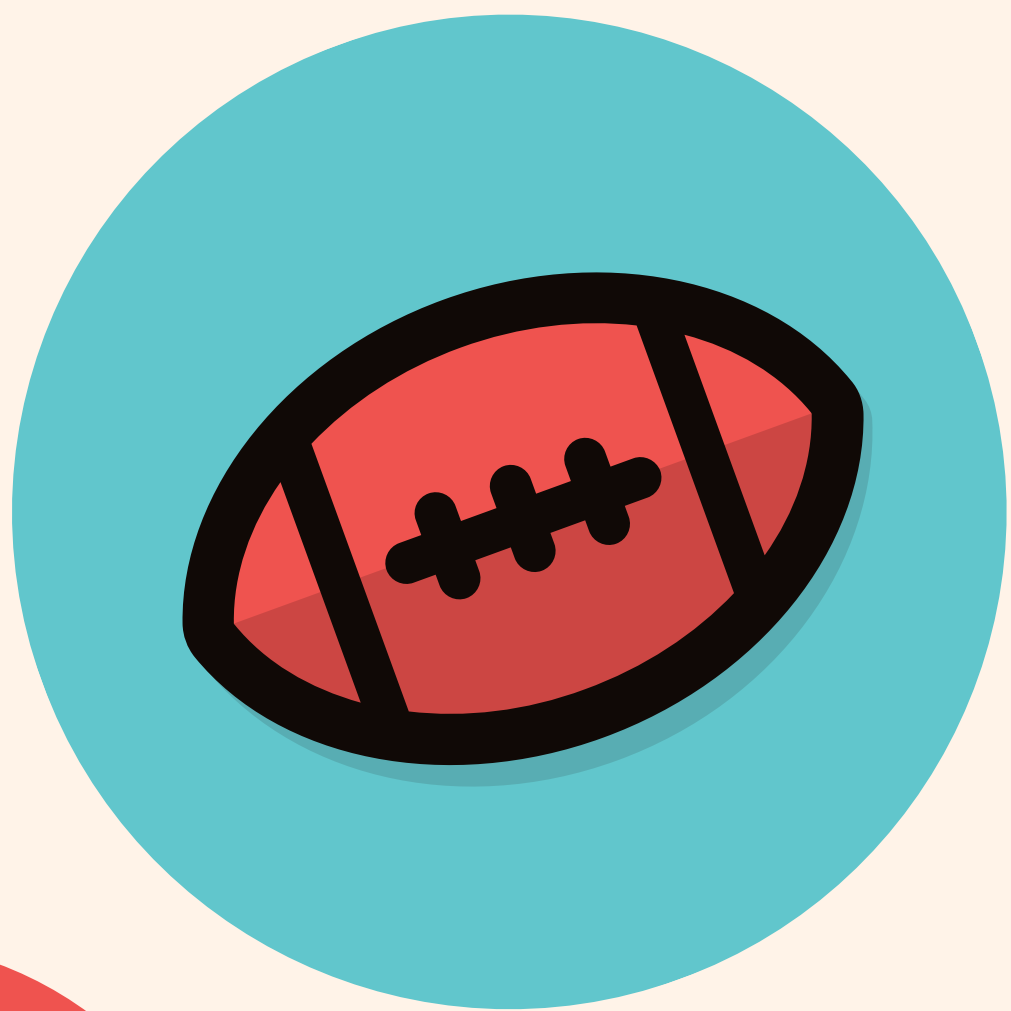




**GUIA
BIBLIOGRÀFICA**

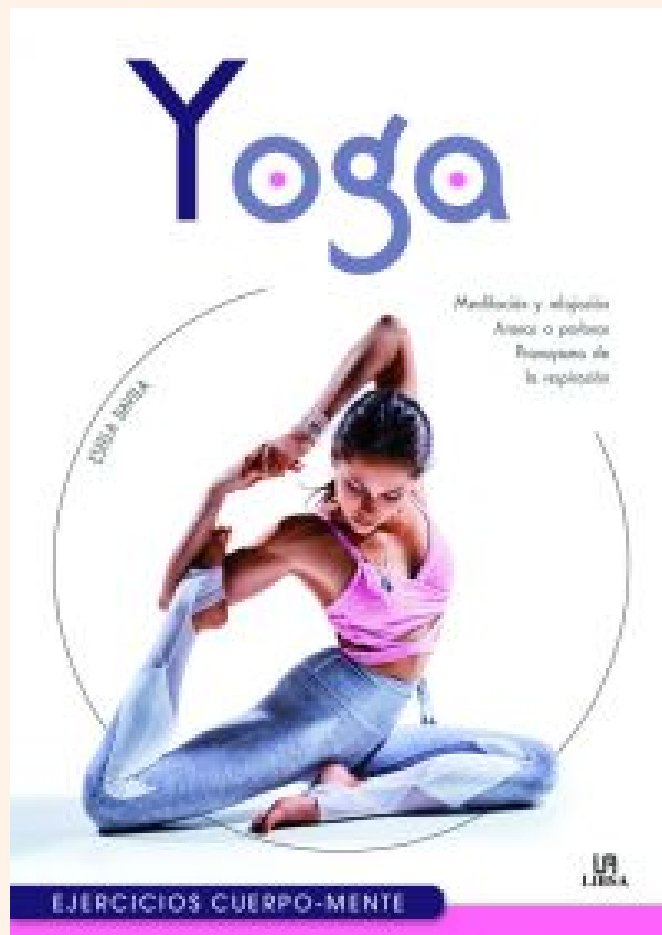
*Gimnàstica
a casa*



El gran libro de entrenamientos en 15 minutos: Rutinas exprés para sacarle el máximo partido a tu cuerpo

Selene Yeager

Disponible a l'e-Biblio



Yoga

Estela Dávila

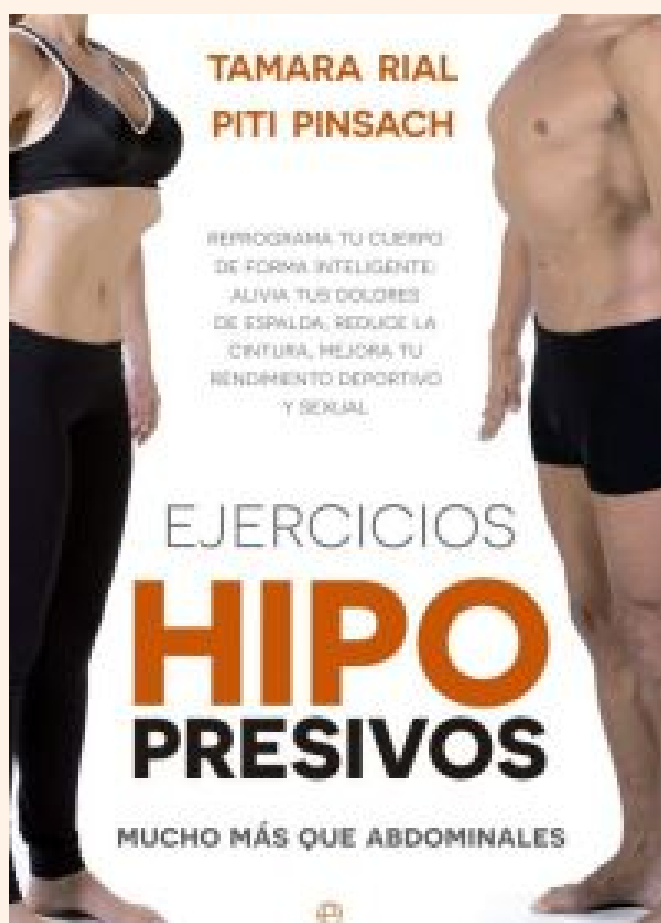
Disponible a la biblioteca



Ejercicios que te curan: Cómo corregir tu postura corporal

Dr. Jean Drouin

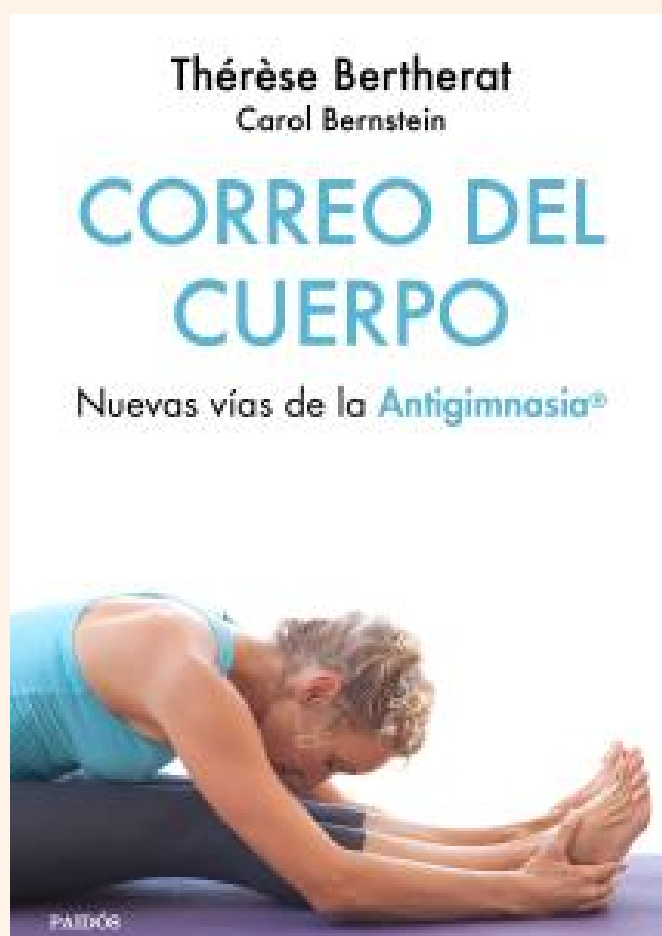
Disponible a l'e-Biblio



Ejercicios hipo-presivos: mucho más que abdominales

Tamara Rial,
Piti Pinsach

Disponible a la biblioteca



Correo del cuerpo: Nuevas vías de la antigimnasia

Thérèse Bertherat

Disponible a l'e-Biblio



Correo del cuerpo: Nuevas vías de la antigimnasia

Thérèse Bertherat

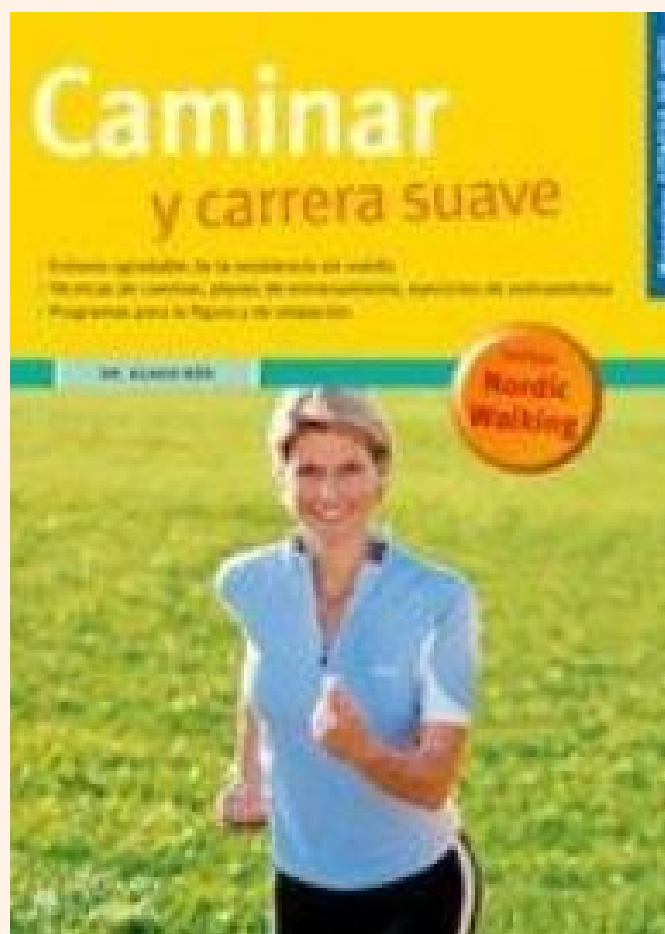
Disponible a l'e-Biblio



Anatomía y 100 estiramientos esenciales para running

Guillermo Seijas

Disponible a l'e-Biblio



Caminar y carrera suave

Klaus Bös

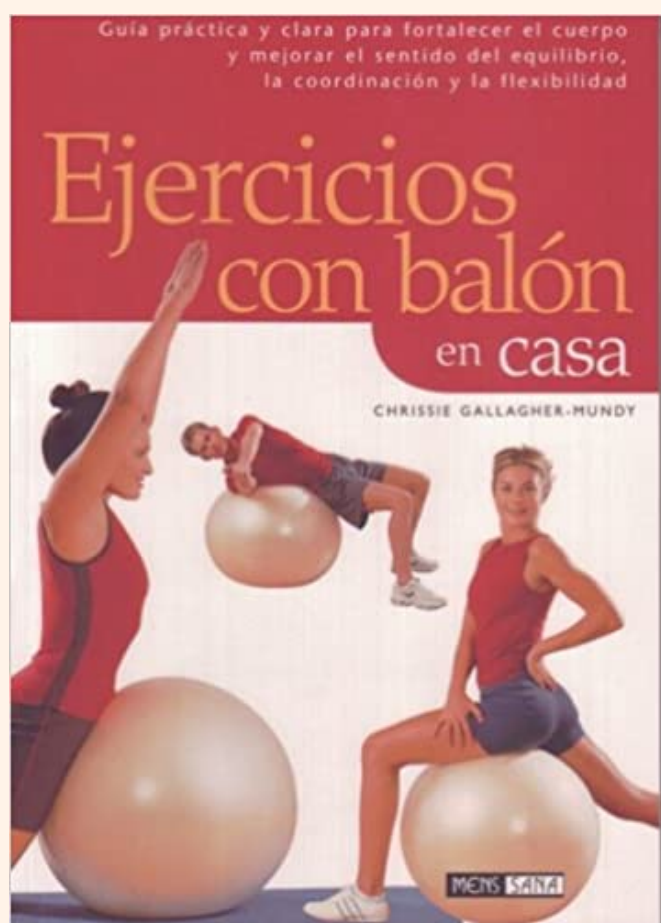
Disponible a la biblioteca



Estiramientos 50+

Dr.Karl Knopf

Disponible a l'e-Biblio



Ejercicios con balón en casa

Chrissie Gallagher-Mundy

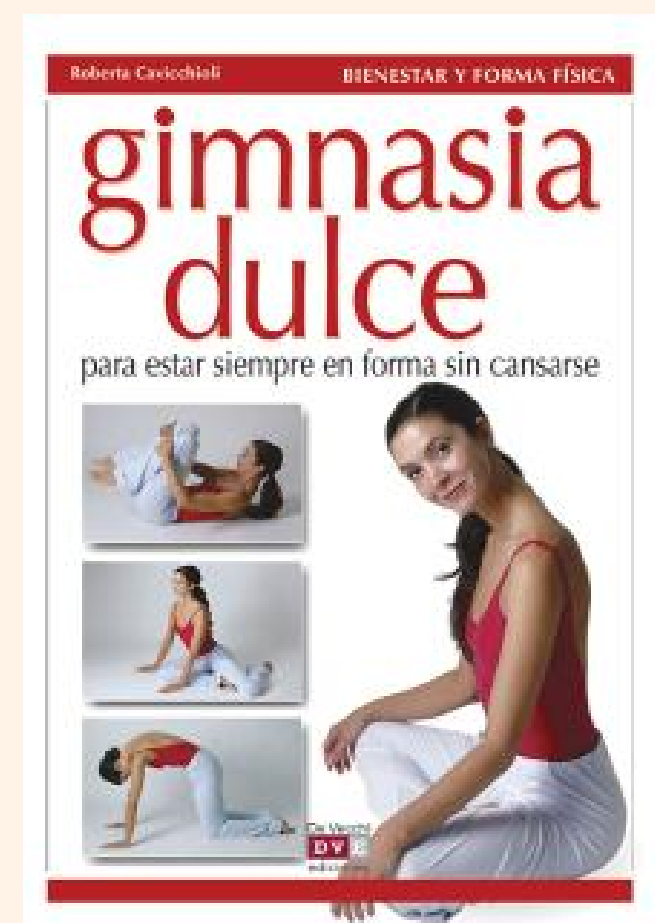
Disponible a la biblioteca



10 minutos al día para aliviar tu espalda

Diversos autors

Disponible a l'e-Biblio



Gimnasia dulce

Roberta Cavicchioli

Disponible a l'e-Biblio



Actividades saludables que alargan la vida: Más de setenta ejercicios para vivir más y mejor

Diversos autors

Disponible a l'e-Biblio



El Entrenador en casa : en forma sin ir al gimnasio

Juanjo Rodríguez

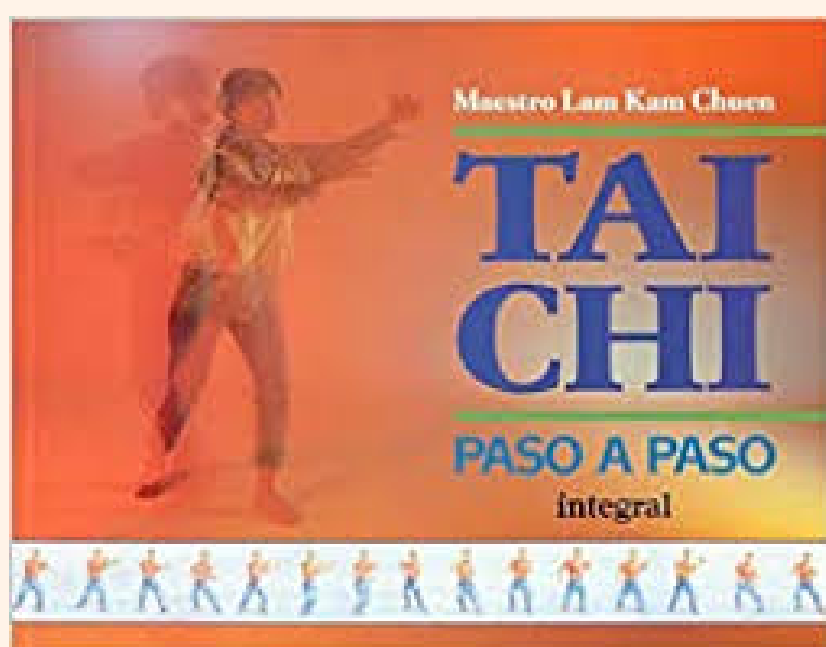
Disponible a la biblioteca



Kettlebell: Ponte En Forma Con Ejercicios Simples Y Eficaces

The Blokehead

Disponible a l'e-Biblio



Tai chi : paso a paso

Maestro Lam Kam Chuen

Disponible a la biblioteca



Saber moverse: Cuídate y ponte en forma con los ejercicios de La mañana

Mariló Montero

Disponible a l'e-Biblio



Hasta la gente menos flexible puede hacer estiramientos

Eiko

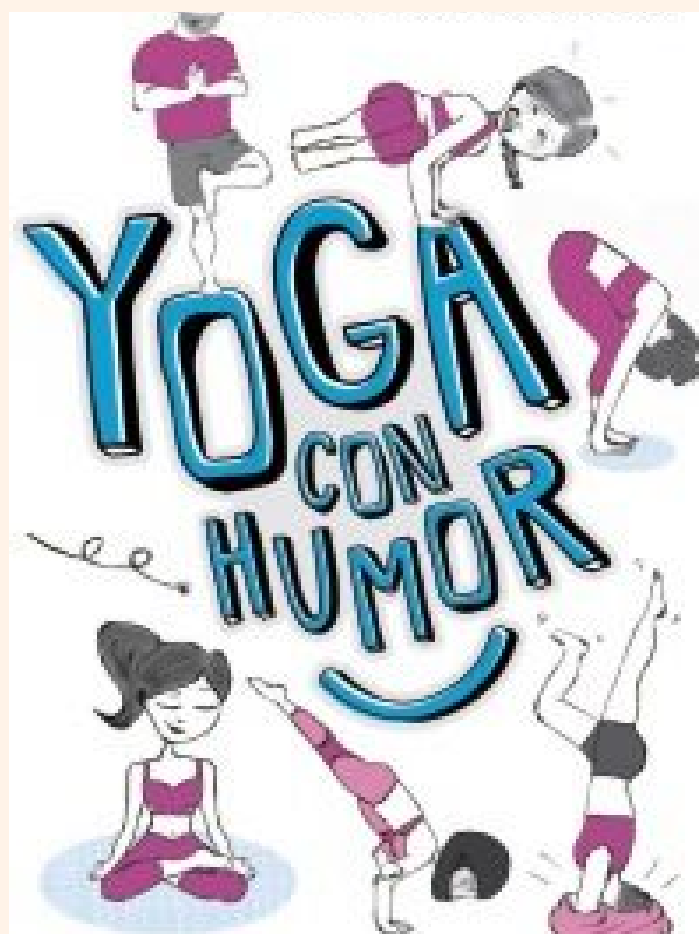
Disponible a la biblioteca



Yo puedo con todo

Patry Jordán

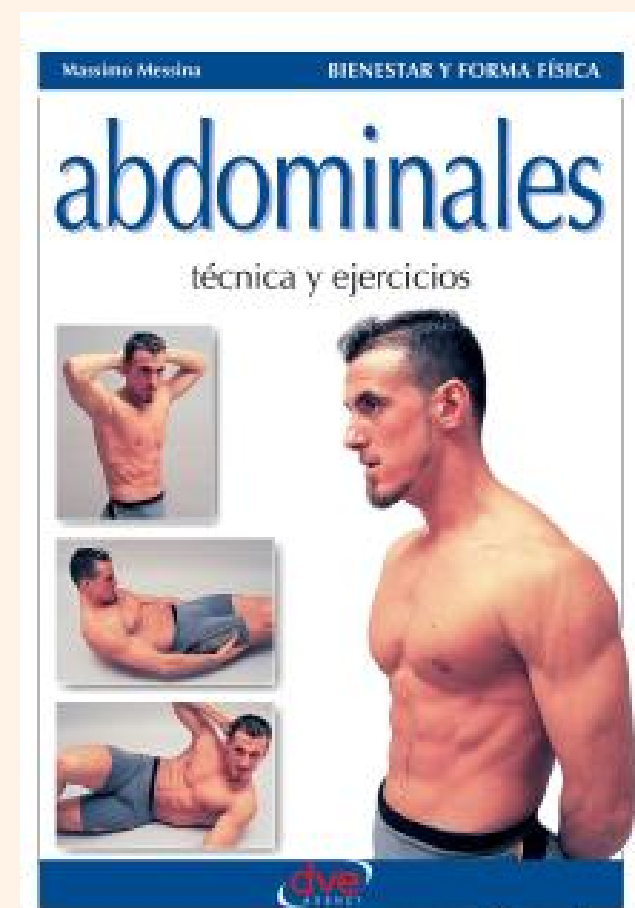
Disponible a
l'e-Biblio



Yoga con humor

Julia Arteaga Aguilar

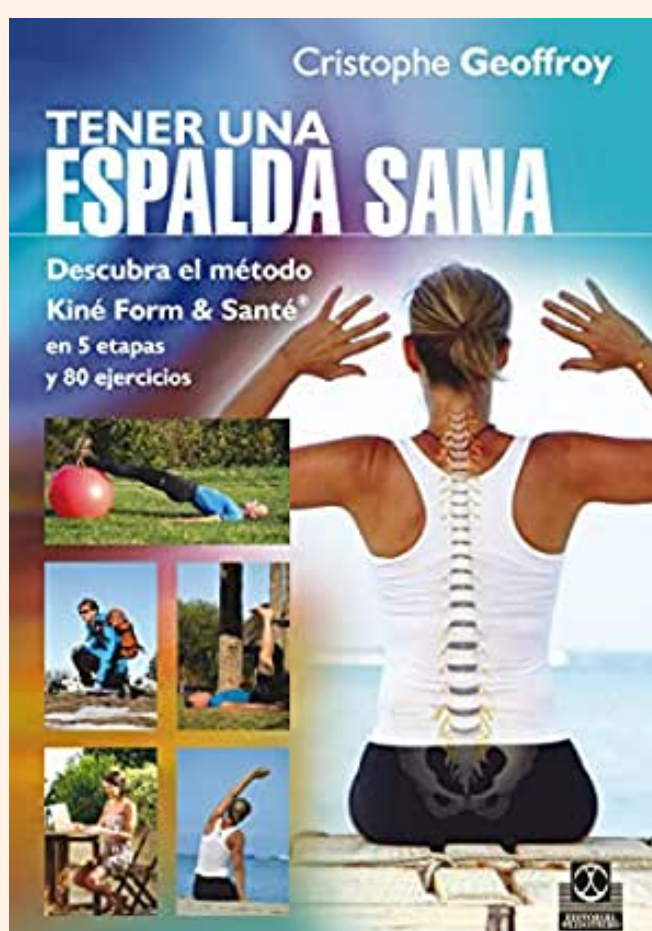
Disponible a la
biblioteca



Abdominales

Massimo Messina

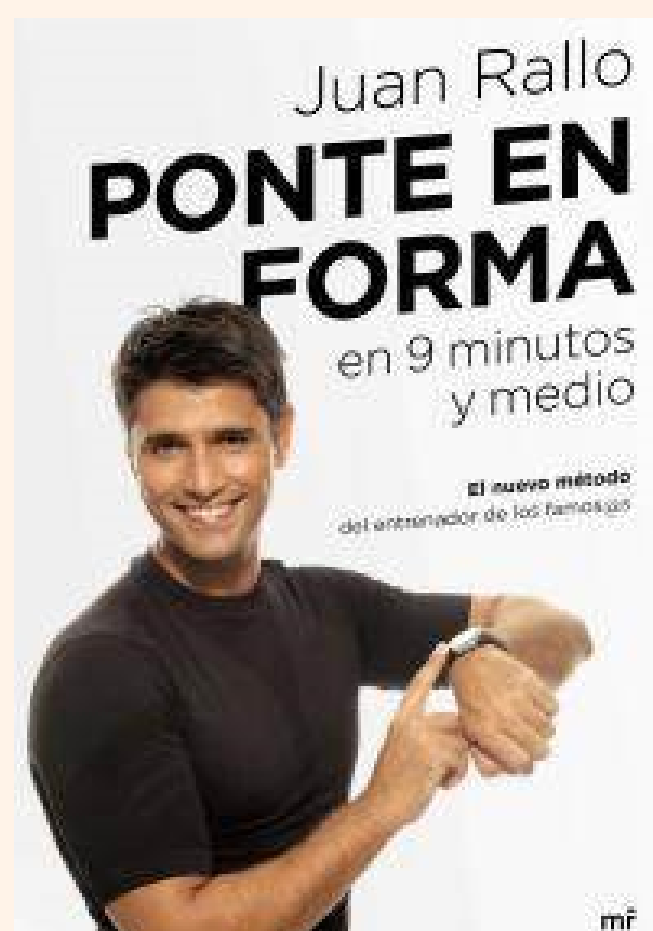
Disponible a
l'e-Biblio



Tener una espalda sana : descubra el método Kiné Form & Santé en 5 etapas y 80 ejercicios

Christophe Geoffroy

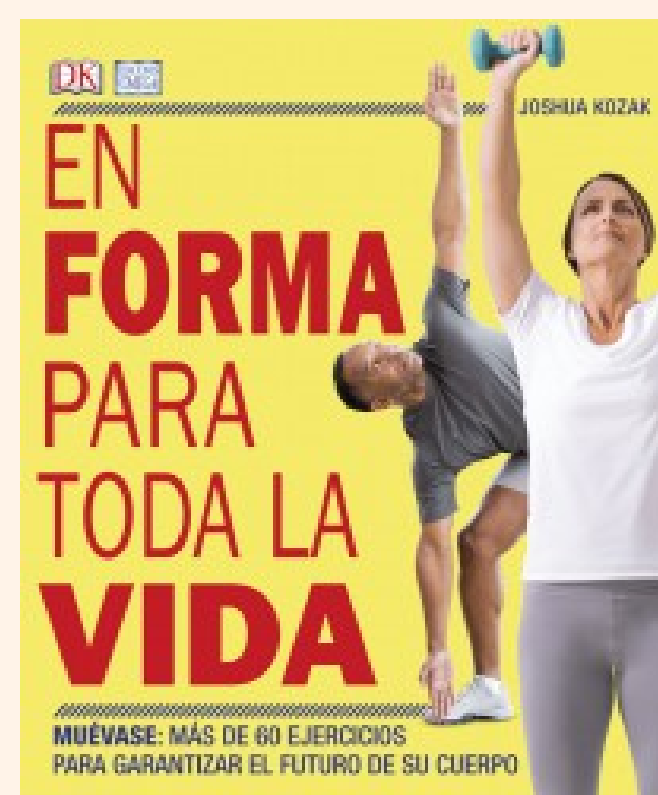
Disponible a la
biblioteca



Ponte en forma en 9 minutos y medio

Juan Rallo

Disponible a
l'e-Biblio



En forma per a tota la vida

Joshua Kozak

Disponible a la
biblioteca