

003(44F)

1928311

obsah



Proc. 09/14 10020

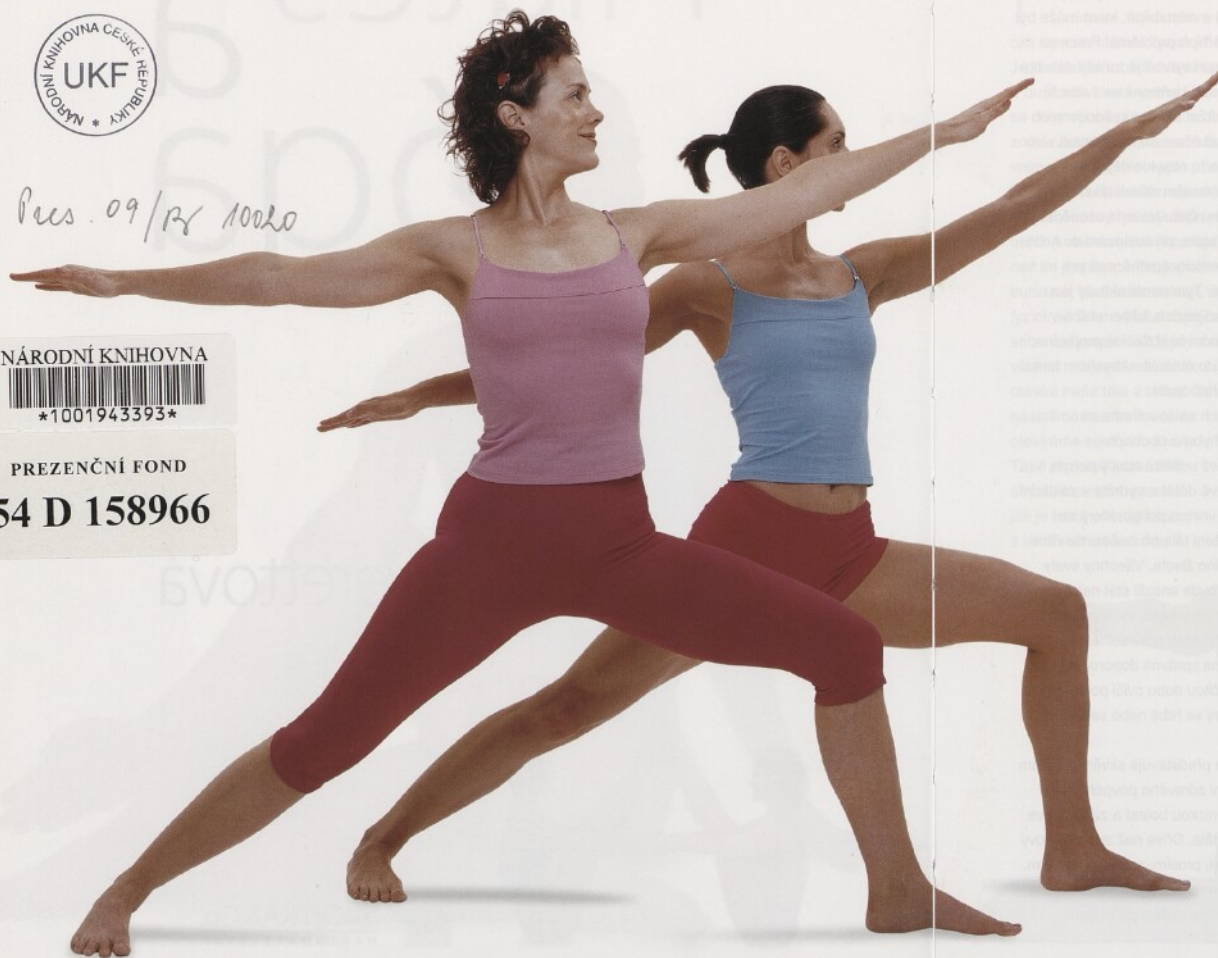
NÁRODNÍ KNIHOVNA



1001943393

PREZENČNÍ FOND

54 D 158966



předmluva 6

úvod 7

duch jógy a „pilátů“ 8

1 začínáme 12

2 předcvičení a zahřátí 24

3 program pro začátečníky 38

4 program pro středně

pokročilé 68

5 cílené cviky 106

rejstřík 126

zdroje a vysvětlivky 127

poděkování 128