

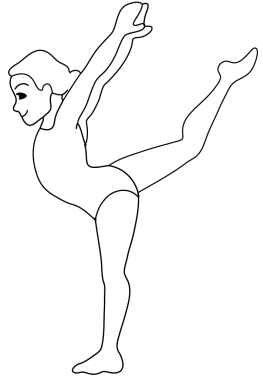
APRENC | gimnàstica

Recull

A la secció de gimnàstica de la biblioteca (796.4) hi trobaràs una àmplia selecció de llibres per a totes les edats i nivells.

Si disposes de carnet et podràs endur fins a 15 llibres, 5 revistes, 5 CD i 5 DVD durant 30 dies. Si encara no tens el carnet te'l farem de forma gratuïta, només caldrà que portis un document d'identitat.

Et passem una selecció d'obres que pots consultar. A la biblioteca en trobaràs moltes més. Recorda que també pots demanar llibres que es trobin a totes les altres biblioteques públiques en el cas que a la teva no trobis el llibre que busques.



Llibres

Battista, Eric. **1000 ejercicios de gimnasia básica : ejercicios de flexibilidad y de fuerza**. Barcelona: Hispano Europea, cop. 2000.

Campbell, Adam. **Hombres : el gran libro de ejercicios**. Badalona [etc.]: Paidotribo, cop. 2012.



Carollo, Sabrina. **En forma con la gimnasia**. Madrid: Tikal, [2007?].

Cianti, Giovanni. **Manual Tutor del fitness : qué es el fitness y cómo actua**. Madrid: Tutor, 2005.

Delavier, Frédéric. **Guía de entrenamiento abdominal : más de 100 ejercicios y 60 programas para todos los niveles**. Barcelona: Hispano Europea, 2011.



Servei Municipal
Biblioteques de Girona

www.girona.cat/biblioteques | troba'ns també a  

Garrido, Sandra. **¡En forma!, en solo 30 minutos : una completa guía de ejercicios para mejorar tu salud.** Barcelona: Scyla, cop. 2008.

Gimnasia en casa. Valladolid: Divisa, cop. 2005.

Gimnasia para mayores: manténgase joven. Valladolid: Divisa, cop. 2000.

Manocchia, Pat. **Anatomía del ejercicio : guía muscular ilustrada para las sesiones de entrenamiento.** Madrid: Tutor, cop 2008.

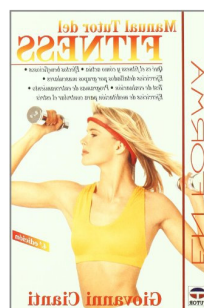
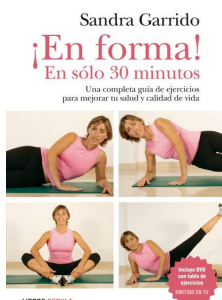
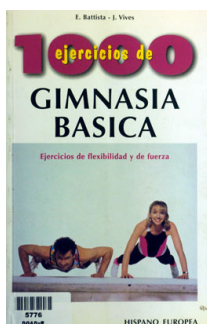
Mérida, Cristina. **Saber moverse : cuídate y ponte en forma con los ejercicios de la mañana.** Madrid: Temas de Hoy, 2012.

Rallo, Juan. **Ponte en forma en 9 semanas y media.** Madrid: Espasa, cop. 2010.

Revistes

Bike a fondo
Men's health
Runner's world
Sport life

Si no tenim el llibre que busques proposa'l per comprar al personal de la biblioteca!



Servei Municipal
Biblioteques de Girona

www.girona.cat/biblioteques | troba'ns també a 