



۱۵۶۸۲۹ .

دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن:
تمرینات هوازی

**TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISES SUSPENSION
TRAINING COURSE: CARDIOCIRCUIT**

گل آرا خاتونی



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

۱۳۹۶

سرشناسه : خانقاهی، گل آرا، ۱۳۶۳ -، گردآورنده، مترجم
 عنوان و نام پدیدآور : دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن (تمرینات هوازی) = **Total body resistance**
 مشخصات نشر : تهران : آیندگان، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری : ۴۹ص: مصور، جدول.
 شابک : 978-600-398-046-4
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : کتاب حاضر از منابع مختلف گردآوری و ترجمه شده است.
 موضوع : تمرینهای ورزشی
 موضوع : Exercise
 موضوع : ورزشهای هوازی
 موضوع : Aerobic exercises: موضوع
 موضوع : آمادگی جسمانی
 موضوع : Physical fitness: موضوع
 رده بندی کنگره : ۷۱/۶۱۳ رده بندی دیویی : ۱۳۹۵ ۸۴۲۲/۴۸۱۵
 شماره کتابشناسی ما : ۴۵۹۷۶۴۱



وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن: تمرینات هوازی

TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISES SUSPENSION TRAINING COURSE: **CARDIO CIRCUIT**

ترجمه و تالیف: گل آرا خانقاهی

ناشر: آیندگان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰ مجلد

چاپ: بهمن

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۴۶-۴