

saint-brieuc - Recherche MUSCULATION EXERCICES PHYSIQUES

DVD

Titre : Bodybuilder
Auteur : Zem, Roschdy (1965-....)
Editeur : France TV
Date édition : 2015
Support : DVD

Livre

Titre : Guide de musculation pour les sportifs : avec la méthode Delavier
Auteur : Delavier, Frédéric (1967-....)
Editeur : Vigot
Date édition : 2019
Support : Livre

Livre

Titre : J'ai pas le temps... de faire du sport ! : 90 séances, 3 niveaux de difficulté
Auteur : Leblond, Fabien
Editeur : Amphora
Date édition : 2018
Support : Livre

Livre

Titre : La méthode Delavier de musculation : Techniques, exercices et programmes avancés
Auteur : Delavier, Frédéric (1967-....)
Editeur : Vigot
Date édition : 2010
Support : Livre

Livre

Titre : La musculation sans appareil : plus de 100 exercices efficaces à faire chez soi
Auteur : Froböse, Ingo (1957-....)
Editeur : Ed. Médicis
Date édition : 2015
Support : Livre

Livre

Titre : La puissance insoupçonnée du gainage : la méthode pour tonifier et renforcer son corps sans se faire mal
Auteur : Gasquet, Bernadette de (1946-....)
Editeur : Marabout
Date édition : DL 2021
Collections : Santé
Support : Livre

Livre

Titre : Le grand livre des exercices de musculation

Auteur : Bredel, Thierry

Editeur : Amphora

Date édition : 2017

Support : Livre

Livre

Titre : Manuel de musculation sans appareil : des exercices adaptés à chaque niveau : débutants, avancé, champion

Auteur : Roberto, Paolo (1969-....)

Editeur : Marabout

Date édition : 2014

Support : Livre

Livre

Titre : Muscu : poids de corps

Auteur : Ragnar, Rémi

Editeur : First éditions

Date édition : DL 2021

Support : Livre

Livre

Titre : Musculation : 40 programmes pour un corps sculpté et tonique

Auteur : Attab, Nordine

Editeur : Solar éd.

Date édition : 2013

Support : Livre
