



DVD

Titre(s) : Fitness à la maison : les bases de la méthode Pilates : Cours de pilates intensifs.

Editeur(s) : Longeau-Percey : Passion découverte, 2018.

Contient : Les bases de la méthode Pilates (durée : 30 min). - cours de pilates intensifs (durée : 30 min).

Résumé : "Fitness à la maison" est un cours conçu pour les personnes qui ne peuvent pas se rendre à la salle de gym mais veulent se sentir en harmonie avec leur corps. Dans chaque séance, vous serez guidé par un professeur qualifié qui expliquera avec clarté les mouvements et les exercices que vous pourrez refaire facilement, et qui vous aideront à remettre en forme !.

Notes : Langues principales : français. - Droit de prêt et consultation. - Prime Entertainment Group, cop. 2017. - Passion Découverte, cop. 2018. - Configuration requise : infos DVD : 1 DVD 1.78,16/9, couleur, son. Dolby digital 2.0; Français : langue principale : français.

Sujet(s) : Méthodes pilates : Films documentaires Gymnastique douce : Films documentaires Gymnastique d'entretien : Films documentaires Renforcement musculaire : Films documentaires

Courriel : <http://www.adav-assoc.com/4DACTION/GetImage/249572>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Loisirs	FD 796	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux