

Livre

Auteur(s) : Geoffroy, Christophe (1963-...) (Auteur)

Titre(s) : Avoir un bon dos : découvrez la méthode Kiné form & santé en 5 étapes et 80 exercices / Christophe Geoffroy ; préface Didier Perreol.

Editeur(s) : Cumières (Marne) : C. Geoffroy, 2011.

Autres : 1 vol. (291 p.) . illustrations en noir et en couleur . 22 x 17 cm . 1 CD-ROM

Résumé : Ce guide pratique permet de prévenir et guérir les problèmes de dos en cinq étapes : comprendre le fonctionnement du dos, ressentir son juste positionnement, adapter ses postures dans la vie quotidienne, améliorer ses capacités physiques et se relaxer. - Electre 2018.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Dorsalgie ** Prévention ;Dorsalgie ** Thérapeutique par l'exercice



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	617.564 GEO	Prêt normal	Sorti	Ploufragan