la-methode-pilates

Livre

Auteur(s) : Bimbi-Dresp, Michaela (Auteur)
Titre(s) : [La]méthode Pilates : pour vous détendre et améliorer votre forme physique / Michaela Bimbi-Dresp.
Editeur(s) : Paris : Solar, 2013.
Autres : 1 vol. (176 p.) . illustrations en couleur . 25 x 19 cm
Résumé : Retrace l'invention du Pilates et décrit les positions de base qui se retrouvent dans tous les exercices. Contient des exercices préparatoires, des conseils, articulés en trois niveaux de pratique (débutant, moyen, avancé), et notamment des exercices avec accessoires. Permet de créer un programme sur mesure adapté aux capacités physiques de chacun.
Notes : Bibliogr. Adresses utiles. Index.
Sujet(s) : Méthode Pilates

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 BIM	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux