

Livre

Auteur(s) : Robinson, Lynne (1954-...) (Auteur) ;Bradshaw, Lisa (Auteur) ;Gardner, Nathan (Auteur)

Titre(s) : Mon année Pilates : un programme complet pour 52 semaines de remise en forme / Lynne Robinson, Lisa Bradshaw, Nathan Gardner.

Editeur(s) : Paris : Mango Bien-être, 2014.

Collection(s) : (Mon année bien-être).

Autres : 1 vol. (208 p.) . illustrations en couleur . 28 x 24 cm

Résumé : Des exercices adaptés à tous les niveaux, du débutant au confirmé. Expliqués en pas à pas, ils constituent une progression tout au long de l'année pour une remise en forme efficace et durable.

Notes : Traduit de l'anglais.

Sujet(s) : Méthode Pilates



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.71 ROB	Prêt normal	Sorti	Ploufragan