

Livre

Auteur(s) : Delavier, Frédéric (1967-...) (Auteur) ;Clémenceau, Jean-Pierre (Auteur)

Titre(s) : La méthode Pilates pour tous : approche anatomique illustrée / Frédéric Delavier, Jean-Pierre Clémenceau.

Editeur(s) : Paris : Vigot, 2014.

Autres : 1 vol. (127 p.) . illustrations en couleur . 26 x 20 cm

Résumé : Des exercices physiques de différents niveaux de difficulté, présentés pas à pas et accompagnés de planches anatomiques, pour assurer le renforcement musculaire, travailler la souplesse et la coordination des mouvements afin de parvenir à un bien-être physique et mental.

Notes : Index.

Sujet(s) : Méthode Pilates



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.71 CLE	Prêt normal	Sorti	Plérin
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 CLE	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux
