

Livre

Auteur(s) : Froböse, Ingo (1957-...) (Auteur) ;Brunier, Flora (Traducteur)

Titre(s) : La musculation sans appareil : plus de 100 exercices efficaces à faire chez soi / Dr Ingo Froböse ; traduit de l'allemand par Flora Brunier.

Editeur(s) : Paris : Ed. Médicis, 2015.

Autres : 1 vol. (158 p.) . illustrations en couleur . 24 x 17 cm

Résumé : Une centaine d'exercices de musculation développés par des chercheurs en sport pour améliorer sa condition physique, son endurance, sa coordination, sa stabilité et sa force musculaire.

Notes : Bibliogr. Index.

Sujet(s) : Musculation (exercices physiques) ;Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Loisirs	796.4 FRO	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux
