

Livre

Auteur(s) : Choque, Jacques (1952-...) (Auteur) ;Pellet, Alexandre (Illustrateur)

Titre(s) : Gym facile à domicile / Jacques Choque ; illustrations Alexandre Pellet.

Editeur(s) : Paris : Ellébore, 2016.

Collection(s) : (Livres-DVD).

Autres : 1 vol. (55 p.) . illustrations en noir et en couleur . 19 x 16 cm . 1 DVD vidéo

Résumé : Une séance de gymnastique douce permettant un travail équilibré de toutes les fonctions physiques. Des exercices de renforcement musculaire rééquilibrent le tonus et affinent la silhouette, des étirements redonnent de l'élasticité aux tissus musculaires et de la mobilité aux articulations, des techniques de respiration et de relaxation favorisent l'équilibre du corps et de l'esprit.

Sujet(s) : Gymnastique douce ** Guides pratiques et mémentos

Public : Facile à lire

Niveau de lecture : Facile à lire - niveau 2 ;



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	796.4 CHO	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
Le salon	Facile à lire	613.71 CHO	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
