

Livre

**Auteur(s)** : Ungaro, Alycea (Auteur) ;Sadur, Russell (Illustrateur)

**Titre(s)** : Pilates : le corps en mouvement / Alycea Ungaro ;  
photographies Russel Sadur ; traduction Olivier Cechman.

**Editeur(s)** : Vanves (Hauts-de-Seine) : Hachette Pratique, 2017.

**Autres** : 1 vol. (176 p.) . illustrations en couleur . 24 x 19 cm

**Résumé** : Des postures expliquées pas à pas et des exercices de  
préparation selon la méthode Pilates pour sculpter sa silhouette,  
améliorer sa posture, renforcer ses muscles profonds et retrouver un  
ventre plat. Avec trois programmes, adaptés à tous les âges et à  
toutes les conditions physiques, pour passer du niveau débutant au  
niveau avancé. Electre 2017.

**Notes** : Index. - Tout public.

**Sujet(s)** : Méthode Pilates



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	Sport	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Pennac

---