

Livre

Auteur(s) : Robinson, Lynne (1954-...) (Auteur) ;Bradshaw, Lisa (Auteur) ;Gardner, Nathan (Auteur) ;Aimelet, Aurore (Traducteur)
Titre(s) : Mon année Pilates : un programme complet pour 52 semaines de remise en forme / Lynne Robinson, Lisa Bradshaw & Nathan Gardner ; traduction Aurore Aimelet.

Editeur(s) : Paris : Mango, 2018.

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

Autres : 1 vol. (207 p.) . illustrations en couleur . 28 x 24 cm

Résumé : Une présentation des principes de la méthode Pilates, des exercices au sol ou avec des accessoires, de trois niveaux de difficulté, expliqués pas à pas, et des séances d'entraînement. Electre 2018.

Notes : Index.

Sujet(s) : Méthodes Pilates



Exemplaires

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