

Livre

Auteur(s) : Sissako, Bakary (Auteur) ;Bertrand, Aurélia Stéphanie (Illustrateur)

Titre(s) : Gym douce : mon programme pour rester en forme / textes Bakary Sissako ; illustrations Aurélia Bertrand.

Editeur(s) : Vanves (Hauts-de-Seine) : Hachette Pratique, 2018.

Collection(s) : (7 minutes par jour).

Autres : 1 vol. . illustrations en couleur . 23 x 18 cm

Résumé : Cette gymnastique douce pour les plus de 60 ans permet de travailler différents muscles à la fois et combine des exercices de coordination, d'assouplissement et d'endurance. L'objectif : diminuer les douleurs du bas du dos, prévenir les effets du vieillissement, améliorer la circulation sanguine ou encore réduire la formation de cellulite.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Gymnastique douce ** Manuels d'amateurs



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613 704 SIS	Prêt normal	Disponible	Langueux