

Livre

Auteur(s) : Jaulneau, Anne-Flore (Auteur)

Titre(s) : Pilates : votre outil santé ! : 300 variations / Anne-Flore Jaulneau.

Editeur(s) : Paris : Amphora, 2019.

Autres : 1 vol. (302 p.) . illustrations en couleur . 24 x 21 cm

Résumé : Guide pratique proposant plus de 300 variations d'exercices Pilates avec l'ajout de matériel, des séances progressives, des consignes de placement et d'exécution.

Notes : Index. Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Méthodes Pilates ** Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 JAU	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
