

Livre

Auteur(s) : Gasquet, Bernadette de (1946-...) (Auteur)

Titre(s) : Mon programme coaching sans dégâts ! : 200 exercices à faire à la maison : renforcement, gainage, stretching / Dr Bernadette de Gasquet.

Editeur(s) : Paris : Marabout, 2019.

Collection(s) : (Santé).

Autres : 1 vol. (207 p.) . illustrations en couleur . 22 x 16 cm

Résumé : Un programme pour se muscler, s'assouplir et s'étirer, organisé selon les parties du corps travaillées, ainsi que des exercices ciblés destinés à améliorer la respiration, la digestion ou la circulation sanguine, d'une manière simple, chez soi, à l'aide d'une chaise. Les exercices conviennent pour tous les âges et s'accompagnent de versions plus athlétiques. ©Electre 2019.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Exercices physiques ** Guides pratiques

Public : Facile à lire

Niveau de lecture : Facile à lire - niveau 2 ;



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Facile à lire	613.7 GAS	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
