10-cles-pour-un-corps-en-bonne-sante

Livre

Auteur(s) : Major mouvement (19..-... ; youtubeur) (Auteur)
Titre(s) : 10 clés pour un corps en bonne santé / Major mouvement.
Editeur(s) : Paris : Marabout, 2020.
Collection(s) : (Santé).
Autres : 1 vol. (223 p.) . illustrations en noir et en couleur . 23 x 19 cm
Résumé : Un kinésithérapeute propose des clés pour en finir avec les douleurs diverses provoquées par la sédentarité et retrouver un corps en bonne santé, musclé et tonique : cent exercices pour bouger correctement et un programme de fitness de huit semaines pour perdre du poids ou en finir avec les maux du dos. Ses explications illustrées permettent de comprendre le fonctionnement du corps humain. ©Electre 2021.
Notes : Tout public.
Sujet(s) : Thérapeutique par l'exercice ;Exercices physiques ;Guides pratiques

Exemplaires

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