

Livre

Auteur(s) : Stansbury, Mollie (Auteur)

Titre(s) : Pilates : la méthode qui va transformer votre corps : tonicité, souplesse, renforcement, ventre plat, posture / Mollie Stansbury.

Editeur(s) : Paris : Ellébore, 2020.

Autres : 1 vol. (115 p.) . illustrations en couleur . 23 x 19 cm

Résumé : Une méthode fondée sur la respiration et la maîtrise du corps. L'auteure propose un programme complet avec des échauffements et des séances ciblées de différentes durées, en fonction des moments de la journée et de ses besoins, pour affiner ses jambes, améliorer sa posture et tonifier ses bras notamment. ©Electre 2021.

Sujet(s) : Méthode Pilates ** Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
*Services internes	Valise sports	613.71 STA	Prêt normal	Sorti	Plaine Haute