

Livre

Auteur(s) : Gasquet, Bernadette de (1946-...) (Auteur) ;Riner, Teddy (1989-...) (Auteur)

Titre(s) : La puissance insoupçonnée du gainage : la méthode pour tonifier et renforcer son corps sans se faire mal / Dr Bernadette de Gasquet, Teddy Riner.

Editeur(s) : Vanves : Marabout, DL 2021. ; impr. en Espagne.

Collection(s) : (Santé).

Autres : 1 vol. (223 p.) . illustrations en couleur . 23 x 19 cm

Résumé : Destinés aux personnes débutantes ou confirmées, 80 exercices détaillés en photographies pour faire travailler toutes les parties du corps grâce au gainage. ©Electre 2022.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Musculation (exercices physiques)

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782501154079,0-7158830&Size=Original>



Exemplaires

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