

Livre

**Auteur(s)** : Ragnar, Rémi (Auteur) ;Teiva, Chris (Illustrateur)

**Titre(s)** : Muscu : poids de corps : à la maison et sans matériel / Rémi Ragnar ; photographies et vidéos de Chris Teiva.

**Editeur(s)** : Paris : First éditions, DL 2021. ; 18-Saint-Amand-Montrond : Impr. Clerc.

**Autres** : 1 vol. (111 p.) . illustrations en couleur . 25 x 20 cm

**Résumé** : Présentation d'une méthode pour muscler harmonieusement et simplement son corps en six semaines, pour tous, en salle de musculation ou à la maison sans matériel. Deux programmes sont détaillés pour les hommes et pour les femmes, avec notamment des séances d'échauffement, d'étirement, des exercices ciblant les abdominaux et des conseils nutritionnels. ©Electre 2021.

**Notes** : Tout public.

**Sujet(s)** : Musculation (exercices physiques)



## Exemplaires

| Espace        | Localisation  | Cote      | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|---------------|---------------|-----------|-------------|---------------|----------------|
| Documentaires | Documentaires | 613.7 RAG | Prêt normal | Disponible    | Tréguieux      |