

1-mois-pour-se-mettre-au-pilates

Livre

Auteur(s) : Krantz, Maxime (Auteur)

Titre(s) : 1 mois pour se mettre au Pilates / Maxime Krantz.

Editeur(s) : Vanves (Hauts-de-Seine) : Hachette Pratique, 2021.

Collection(s) : (Motivation book) (La maison Hachette).

Autres : 1 vol. (96 p.) . illustrations en couleur . 23 x 18 cm

Résumé : La méthode Pilates allie le travail des muscles en profondeur et le contrôle de soi grâce à la concentration et à la respiration. Un coach fournit des conseils et un programme pour débuter et atteindre ses objectifs en un mois. Avec un bilan complet personnalisé et cinq séances illustrées par semaine. ©Electre 2021.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Méthode Pilates



Exemplaires

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