

Livre

Auteur(s) : Thilleman, Laury (1991-...) (Auteur) ;Meytre, Lugdivine (1977-...) (Collaborateur)
Titre(s) : Mon challenge pilates au Top ! : objectif énergie & équilibre / Laury Thilleman ; avec Lugdivine Meytre.
Editeur(s) : Paris : First Editions, 2021.
Collection(s) : (Mon challenge au Top !).
Autres : 1 vol. (95 p.) . illustrations en noir et en couleur . 24 x 19 cm
Résumé : Coachée par une ancienne sportive de haut niveau devenue professeure de Pilates, l'ex Miss France présente les fondamentaux de cette méthode puis propose des séances conçues pour une progression en douceur, à adapter selon ses capacités. Tous les exercices sont guidés en pas à pas entièrement illustrés. ©Electre 2023.
Notes : Top = Tonic, organic, positive. - Tout public.
Sujet(s) : Méthode Pilates ;Guides pratiques ;Pratique sportive



Exemplaires

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