## mon-challenge-pilates-au-top

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!).

 $\label{eq:Autres} \textbf{Autres}: 1 \ \text{vol.} \ (95 \ \text{p.}) \ . \ illustrations en noir et en couleur . 24 x 19 \ \text{cm} \\ \textbf{Résumé}: Coachée par une ancienne sportive de haut niveau devenue professeure de Pilates, l'ex Miss France présente les fondamentaux de$ 

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

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