

Livre

**Auteur(s)** : Thilleman, Laury (1991-...) (Auteur)

**Titre(s)** : 365 jours au Top ! : spécial santé & forme / Laury Thilleman.

**Editeur(s)** : Paris : First éditions, DL 2022. ; impr. en Espagne.

**Autres** : 1 vol. (397 p.) . illustrations en couleur . 24 x 20 cm

**Résumé** : 365 propositions pour cultiver un équilibre physique et mental, s'initier à six pratiques sportives (stretching, barre au sol, gainage, waterfit, aérobic et qi gong) et recevoir des conseils alimentaires accompagnés de recettes. ©Electre 2023.

**Notes** : Top = Tonic, organic, positive. - Tout public.

**Sujet(s)** : Habitudes sanitaires ; Exercices physiques

**Lien** : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782412079379,0-8851004&Size=Original>



### Exemplaires

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