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