

Livre

Auteur(s) : Robinson, Lynne (1954-...) (Auteur) ;Brien, Caroline (Auteur) ;Paban, Florence (Traducteur)
Titre(s) : La méthode Pilates / Lynne Robinson, Caroline Brien ; trad. par Florence Paban avec la collab. d'Isabelle de Jaham.
Editeur(s) : Paris : Marabout- Hachette-livre, 2004 (impr. en Italie).
Autres : 160 p. . ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. . 21 cm
Résumé : La méthode Pilates propose un véritable programme de beauté : pour être au mieux des pieds à la tête, de l'intérieur à l'extérieur, dans son corps et dans sa tête. Joseph Pilates disait : "Après 30 séances, vous avez un corps tout neuf". Un corps non seulement plus mince et plus long, mais aussi plus souple et plus fort. Un corps musclé sans être corpulent. Un corps dont la force lui vient de l'intérieur.
Notes : La couv. porte en plus : "un corps neuf, des pieds à la tête".
Lien(s) : Traduit de : The perfect body, the Pilates way.
Sujet(s) : Méthode Pilates



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 ROB	Prêt normal	Disponible	Plérin