

Livre

Auteur(s) : Waymel, Thierry (Auteur) ;Choque, Jacques (1952-...)
(Auteur)

Titre(s) : Etirement & renforcement musculaire : santé, forme,
préparation physique : 250 exercices d'étirement et de renforcement
musculaire, 350 photographies, amélioration de la souplesse et
développement de la force en douceur / Thierry Waymel, Jacques
Choque.

Editeur(s) : Paris : Amphora, 2011.

Autres : 1 vol. (319 p.) . illustrations en couleur . 21 x 17 cm

Résumé : Présentation d'exercices de musculation et
d'assouplissement classés par groupe de muscles, à réaliser sans
matériel, seul ou à deux. Avec un rappel d'anatomie et de physiologie,
des conseils d'organisation et des fiches techniques. ©Electre 2023.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Stretching ;Force musculaire ;Exercices physiques
;Relaxation



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 WAY	Prêt normal	Mis de côté	Ploufragan
Adultes	Documentaires	613.7 WAY	Prêt normal	Sorti	Ploufragan