pilates

Livre

Auteur(s) : Ellsworth, Abby (Auteur)
Titre(s) : Pilates : anatomie et mouvements / Dr Abby Ellsworth.
Editeur(s) : Paris : le Courrier du livre, cop. 2012 (impr. en Malaisie).
Autres : 1 vol. (160 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 26 cm
Résumé : Manuel présentant cette méthode posturale de reconditionnement physique, autour de la synergie des muscles et de l'alignement du corps : fondamentaux, exercices, anatomie des muscles activés.
Lien(s) : Traduit de : Pilates anatomy.
Sujet(s) : Méthode Pilates

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.71 ELL	Prêt normal	Disponible	Ploufragan