

Livre

Auteur(s) : Delore, Michel (Auteur)

Titre(s) : Les sports d'endurance après 50 ans : santé, plaisir, performance / Michel Delore.

Editeur(s) : Paris : Amphora, 2002 (impr. en Espagne).

Autres : 127 p. . ill., couv. ill. en coul. . 21 cm

Résumé : Quels sports d'endurance peut-on pratiquer après 50 ans ? Quels sont ceux qui conviennent le mieux ? Comment se faire contrôler par un médecin lorsque l'on pratique la randonnée à pied ou en vélo, la course à pied, le cyclisme, la natation ? Ce guide pratique tente d'apporter les réponses à ces questions de plus en plus fréquemment posées.

Notes : La couv. porte en plus : "avec la participation du Docteur Mathieu médecin du sport".

Sujet(s) : Sports d'endurance ** Entraînement ;Personnes d'âge moyen ** Santé et hygiène ;Sports pour personnes âgées



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	796.08 DEL	Prêt normal	Disponible	Ploufragan