

Livre

Auteur(s) : Berlin, Jean-Christophe (Auteur)

Titre(s) : 50 exercices contre le mal de dos / Jean-Christophe Berlin.

Editeur(s) : Paris : Flammarion, 1999 (85-Luçon : Impr. Pollina).

Collection(s) : (50 exercices..).

Autres : 125 p. . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 23 cm

Résumé : Le stress, les stations assises prolongées et les gestes de la vie quotidienne imposent de lourdes contraintes à notre dos. Cette méthode mise au point par un masseur-kinésithérapeute, est destinée à tous les adultes, hommes ou femmes. Elle permet de se sentir plus tonique en quelques minutes par jour.

Sujet(s) : Dorsalgie ** Prévention

Autres titres : Cinquante exercices contre le mal de dos



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	616 7 BER	Prêt normal	Disponible	Langueux
Documentaires	Documentaires	613.7 BER	Prêt normal	Disponible	Trégueux