

Livre

Auteur(s) : Thorley, Louise

Titre(s) : La méthode Pilates / Louise Thorley.

Editeur(s) : s.l. : Parragon, 2004.

Autres : 64 p. . ill., couv. ill. . 25 cm

Résumé : Pilates est une forme d'exercices qui vous apprendra l'importance d'une bonne respiration et d'une bonne posture qui vous permettront d'acquérir un bon équilibre et une bonne coordination générale. [infos éditeur].

Sujet(s) : Pilates (méthode) ;Relaxation



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 THO	Prêt normal	Disponible	Trégueux