

Livre

Auteur(s) : Bird, William ;Reynolds, Veronica

Titre(s) : La marche : Programme de mise en forme / William Bird ; Veronica Reynolds.

Editeur(s) : s.l. : Homme, 2006.

Autres : 183 p. . ill., couv. ill. . 28 cm

Résumé : En pratiquant la marche régulièrement, il est possible de perdre du poids, de réduire son stress, d'améliorer sa fréquence cardiaque, de renforcer ses os ou simplement d'élargir le cercle de ses relations sociales. Ce livre vous propose de nombreux conseils pratiques sur la façon d'intégrer la marche dans votre vie quotidienne.

Sujet(s) : Marché

Lien : http://multimedia.fnac.com/multimedia/images_produits/grandes/110/5/9/6/9782761921695.gif



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	796.51 BIR	Prêt normal	Disponible	Tréguen