

Livre

Auteur(s) : Akermann, Emmanuel (1971-...) (Auteur)**Titre(s)** : Kick'n fit : quand les arts martiaux rencontrent le fitness / Emmanuel Akermann.**Editeur(s)** : Paris : Amphora sports, cop. 2005 (impr. en Espagne).**Autres** : 1 vol. (223 p.) . ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. . 19 cm**Résumé** : Présente une méthode de fitness utilisant des mouvements issus de sports de combat tels que le karaté, le kick-boxing et la boxe française.**Notes** : La couv. porte en plus : "le fitness à partir des techniques de combat pieds-poings, techniques de base, enchaînements, chorégraphie".**Sujet(s)** : Force musculaire ;Condition physique

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Loisirs	796.8 AKE	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux
