

ventre-plat-en-1-mois

Livre

Auteur(s) : Waymel, Thierry (Auteur) ;Choque, Jacques (1952-...)
(Auteur)

Titre(s) : Ventre plat en 1 mois : suivi personnalisé, 3 niveaux
d'exercices, 15 minutes par jour / Aude Véret.

Editeur(s) : Paris : France-Loisirs, 2005.

Autres : 160 p. . 21 x 17 cm

Résumé : Trois niveaux d'exercices (débutants, adeptes confirmés,
professeurs) permettant de s'assouplir et de se muscler en douceur et
sans matériel dans une optique sportive ou de mieux-être quotidien.

Un programme pour acquérir et garder minceur et forme physique.

Notes : Bibliogr.

Sujet(s) : Stretching ;Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 VER	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
