gym-pour-dos-fragiles

Livre

Auteur(s) : Raisin, Lydie (Auteur) ;Lancaster, Valérie (Illustrateur)
Titre(s) : Gym pour dos fragiles / Lydie Raisin ; illustrations Valérie Lancaster.
Editeur(s) : Paris : Marabout, 2010.
Collection(s) : (Marabout pratique).
Autres : 1 vol. (159 p.) . illustrations en couleur . 21 x 15 cm
Résumé : Des exercices de gymnastique pour chaque jour d'un mois, pour travailler toutes les zones du corps en appliquant des techniques qui assurent un maximum de confort dorsal tout en renforçant les muscles du dos.
Notes : Tout public.
Sujet(s) : Gymnastique douce : Guides, manuels... ;Thérapeutique par l'exercice ;Dorsalgie : Prévention

Exemplaires

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