

Livre

Auteur(s) : Messina, Massimo (Auteur) ;Clément, Fabien (Préfacier, etc.) ;Delacourt, Frédéric (1959-...) (Traducteur)

Titre(s) : Le stretching / Massimo Messina ; préface de Fabien Clément,... ; traduction de Frédéric Delacourt.

Editeur(s) : Paris : De Vecchi, cop. 2009.

Autres : 1 vol. (109 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 24 cm 1 DVD vidéo monoface simple couche . coul. (PAL), son.

Contient : 1 livre + 1 DVD.

Résumé : Cent exercices d'étirements expliqués pas à pas, divisés par niveaux et par groupes musculaires. Travail du cou, de l'épaule, des bras, du tronc, de la hanche, du dos... Des activités adaptées pour les différents moments de la journée. Les techniques et exercices sont présentés dans un DVD interactif.

Sujet(s) : Stretching ** Guides pratiques et mémentos ;Non fiction ;Édition commerciale ;Autoformation



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Loisirs	796.4 MES	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
