gym-minceur-pour-un-corps-ferme

Livre

Auteur(s) : Godard, Sophie (1978-...) (Auteur) ;Dresse, Morgan (Photographe)
Titre(s) : Gym minceur pour un corps ferme / textes, Sophie Godard ; photos, Morgan Dresse.
Editeur(s) : Paris : Ed. ESI, impr. 2010.
Autres : 1 vol. (66 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 19 x 19 cm 1 DVD vidéo monoface simple couche (30 min) . coul. (PAL), son., stéréo
Contient : 1 livre + 1 DVD.
Résumé : 20 exercices physiques permettent de renforcer la tonicité du corps et la musculature. Les exercices sont adaptés à la morphologie et aux capacités physiques de chacun. Avec sur le DVD : des exercices commentés et 5 programmes.
Notes : ESI = Euro services internet.
Sujet(s) : Gymnastique féminine ** Guides pratiques et mémentos ;Non fiction ;Édition commerciale

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 GOD	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
Le salon	Loisirs	796.4 GOD	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux