

Livre

Auteur(s) : Meier, Natacha (Auteur) ;Wolff, Christiane (19...-... ; professeure de yoga) (Auteur) ;Joyaux, Annie (Traducteur) ;Sodoyez, Colette (Narrateur)

Titre(s) : Cardio-pilates : renforcez tous vos muscles en profondeur, améliorez vos capacités cardio-vasculaires, entraînez-vous avec votre coach grâce au DVD inclus / Natascha Meier, Christiane Wolff ; traduit de l'allemand par Annie Joyaux ; Colette Sodoyez, voix.

Editeur(s) : Paris : Vigot, cop. 2009.

Collection(s) : (Energie & sérénité).

Autres : 1 vol. (80 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 20 cm 1 DVD vidéo monoface simple couche . coul. (PAL), son.

Résumé : Le cardio-training associé à la méthode Pilates pour remodeler votre corps et favoriser votre circulation cardio-vasculaire.

Notes : Index, bibliogr. p. 78.

Lien(s) : Traduit de : Cardio-pilates.

Sujet(s) : Méthode Pilates ** Guides pratiques et mémentos ;Non fiction ;Édition commerciale



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 MEI	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
