

Livre

Auteur(s) : Lafay, Olivier (Auteur) ;Audouy, Hervé (Illustrateur)

Titre(s) : Méthode de musculation au féminin : 80 exercices sans matériel / par Olivier Lafay ; illustrations d'Hervé Audouy ; mise en page de Mathieu Jaffro ; modèle, Jossia Bardelli.

Editeur(s) : Paris : Amphora sports, cop. 2005 (64-Hendaye : Impr. EPEL-Industrie graphic).

Autres : 1 vol. (173 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 26 cm

Résumé : Propose une méthode de musculation conçue pour les femmes, à travers 80 exercices, sans aucun matériel, pour un entraînement progressif et modulable avec des explications accessibles et détaillées. Aborde les principes fondamentaux relatifs à la musculation.

Notes : La couv. porte en plus : "un entraînement progressif et des programmes spécifiques pour un corps harmonieux, souple et tonique, éliminer les graisses excédentaires".

Sujet(s) : Force musculaire ;Musculation pour femmes ;Exercices physiques pour femmes



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.71 LAF	Prêt normal	Disponible	Ploufragan
Le salon	Loisirs	796.07 LAF	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux