yoga-pilates

Livre

Auteur(s) : Wolff, Christiane (19..-... ; professeure de yoga) (Auteur) ;Tamisier, Ghislaine (Traducteur) ;Sodoyez, Colette (Narrateur)
Titre(s) : Yoga pilates : raffermissez votre silhouette en douceur, améliorez votre souplesse et votre posture, entraînez-vous avec votre coach grâce au DVD inclus / Christiane Wolff ; traduit de l'allemand par Ghislaine Tamisier ; Colette Sodoyez, voix.
Editeur(s) : Paris : Vigot, DL 2010.
Collection(s) : (Energie & sérénité).
Autres : 1 vol. (80 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 20 cm 1 DVD vidéo monoface simple couche (2 h) . coul. (PAL), son.
Résumé : Un programme d'entraînement pour raffermir sa silhouette, améliorer sa souplesse et sa posture en associant les pratiques du yoga et du Pilates. Avec sur le DVD trois enchaînements avec tous les exercices et asanas.
Notes : Index, bibliogr. p. 78.
Lien(s) : Traduit de : Yogapilates.
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 WOL	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus