

Livre

Auteur(s) : Nénard, Clarisse (1970-...) (Auteur)

Titre(s) : Le guide-santé du sportif : débutant, amateur, confirmé : 20 raisons de se mettre au sport... / Clarisse Nénard.

Editeur(s) : Escalquens : Dangles, DL 2013 (46-Mercuès : Impr. France Quercy).

Autres : 1 vol. (240 p.) . couv. ill. en coul. . 21 cm

Résumé : Des informations utiles tant pour le débutant que pour le confirmé : les bonnes raisons de se mettre au sport, les règles d'or d'une bonne séance d'entraînement, quel sport pratiquer pour quelle pathologie, etc.

Notes : Bibliogr. p. 235-236. Glossaire.

Sujet(s) : Sportifs ** Santé et hygiène ** Guides pratiques et mémentos



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 NEN	Prêt normal	Disponible	Trégueux
Documentaires	Documentaires	796 NEN	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Camus
Le salon	Loisirs	796 NEN	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux