

## saint-brieuc - Recherche Méthode sans matériel

Livre

**Titre** : Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel  
**Tome** : v.1  
**Auteur** : Lafay, Olivier  
**Editeur** : Amphora sports  
**Date édition** : 2004  
**Collections** : Méthode sans matériel  
**Support** : Livre

---