



## REPRENDRE LE SPORT

160 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VARIÉES ET PROGRESSIVES  
POUR ÊTRE + MINCE, + TONIQUE, + EN FORME

• SÉANCES ILLUSTRÉES POUR TOUTS NIVEAUX  
• COURSE, VELO, NATATION, MUSCULATION, ÉTIREMENTS... DES EXERCICES VIBES POUR UNE FORME COMPLÈTE ET ÉQUILIBÉE  
• DE 20 À 50 MINUTES PAR SÉANCE SEULEMENT



**Auteur(s)** : Seners, Patrick (Auteur)

**Titre(s)** : Reprendre le sport / Patrick Seners.

**Editeur(s)** : Vergèze : T. Souccar, 2012.

**Collection(s)** : (Mon coach remise en forme).

: Série : Mon coach remise en forme.

**Sujet(s)** : Exercices physiques

**Indice(s)** : 613.71

**Collation** : 239 p.. ill. en coul., couv. ill. en coul.. 23 cm



Livre

## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Jainvillote	Adultes	documentaire	Sorti	613.71 SEN	01/09/2014	088120001143 71