

DVD

Titre(s) : Fitness, Step : le duo gagnant pour perdre du poids et remodeler le corps / par Kathy Smith.

Editeur(s) : Zylo : Square Diffusion, 2011.

Résumé : Mon programme Classic en 2 parties vous aidera à atteindre rapidement vos objectifs. Vous suivrez tout d'abord un programme de brûle graisses puis de renforcement et d'étirement pour vous apercevoir que vos kilos fondront grâce à l'équilibre parfait entre la cardio à impact modéré et le renforcement intégral de votre corps. Et ces jambes, ces fesses de rêve, vous les voulez ? C'est désormais possible grâce à mon 2ème programme de step ! Cet entraînement met en exergue des mouvements destinés au remodelage et au renforcement de l'intérieur et de l'extérieur des cuisses, tout en galbant en finesse votre meilleur atout !.

Notes : Prêt. - Langue : français.

Sujet(s) : Gymnastique douce : DVD Step (gymnastique) : DVD

Indice(s) : DVD 613.71857

Collation : 1 DVD video (155 min) : 4/3, coul. (PAL), son.

**Exemplaires**

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
DVD	Liffol le grand	Adultes	Multimédia	En rayon	DVD 623.71 FIT		001850006234 38
