



la gym brûle-graisse

marabout pratique



Livre

Auteur(s) : Winkler, Nina (Auteur)

Titre(s) : La Gym brûle-graisse : avec le programme Core, entraînez-vous avec des séances de 15, 30 ou 60 minutes / Nina Winkler.

Editeur(s) : Paris : Marabout, 2009.

Collection(s) : (Marabout pratique.. Santé, forme).

Résumé : Des conseils nutritionnels et une description du programme d'entraînement Core, pour éliminer de façon ciblée les dépôts de graisse et raffermir son corps. Combine des exercices d'entraînement cardio et de renforcement musculaire dans des séances de 15, 30 ou 60 minutes.

Sujet(s) : Gymnastique Musculation

Indice(s) : 613.7

Collation : 95 p.. illustrations en couleur. 21 x 15 cm



Exemplaires

| Support | Bib. actuelle | Section | Localisation | Situation | Cote | Date retour | Code barre |
|---------|---------------|---------|--------------|-----------|-----------|-------------|------------|
| Livre | Coussey | Adultes | | En rayon | 613.7 WIN | | 3382420111 |