



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