



Livre

Auteur(s) : Sillaro, Elodie (Auteur)

Titre(s) : Stretching express : plus de 40 séances de 10 minutes sans matériel : 2 niveaux de difficulté / Elodie Sillaro.

Editeur(s) : Paris : Amphora, 2020.

Collection(s) : (Express - Amphora).

Résumé : Cinquante séances d'étirement clés en main de dix minutes sont proposées pour apprendre à relâcher les tensions, et retrouver des mouvements fluides. Un ouvrage destiné aux personnes qui ne peuvent pas se déplacer et qui n'ont pas beaucoup de temps et d'espace. Electre 2020.

Sujet(s) : Stretching

Indice(s) : 613.7

Collation : 112 p.. illustrations en couleur. 21 x 24 cm

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782757604649,0-6720261&Size=Original>



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Circuit-Mouzon	Adultes		En rayon	613.7 SIL		4542100111
