



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

---