



Livre

**Auteur(s)** : Sissako, Bakary (Auteur)

**Titre(s)** : Training express : mon programme pour galber ma silhouette / textes, Bakary Sissako.

**Editeur(s)** : Vanves : Hachette pratique, DL 2017.

**Collection(s)** : (7 minutes par jour).

**Résumé** : Toutes les clés pour donner à votre corps des lignes toniques et harmonieuses ! Chaque entraînement quotidien est un circuit training mixant travail cardiovasculaire et renforcement, qu, pratiqués régulièrement, vous permettront de mettre en valeur votre silhouette. La collection "7 minutes par jour" vous propose des programmes complets de remise en forme sur une durée d'un mois : 30 séances d'environ 7 minutes pour un entraînement de 3 exercices, précédés d'échauffements et suivis d'un retour au calme avec des étirements. Les exercices, qui ne nécessitent que peu de matériel, peuvent être réalisés n'importe où (à la maison, au bureau ou en voyage).

**Sujet(s)** : Exercices physiques : Guides pratiques et mémentos

**Indice(s)** : 613.71610

**Collation** : 1 vol. (non paginé [73] p.). ill.. 24 cm



#### Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Neufchâteau	Adultes	documentaire	En rayon	613.71 SIS		088120003159 03