

neufchateau - Recherche Mon coach remise en forme



REPRENDRE LE SPORT

160 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VARIÉES ET PROGRESSIVES

POUR ÊTRE + EN FORME, + TONIQUE, + EN FORME

• 16 SÉANCES ILLUSTRÉES POUR TOUTS NIVEAUX • 4 COURS, HILL WALKING, MUSCULATION, ÉTIREMENTS, 100 EXERCICES AMBIÉS POUR UNE FORME COMPLÈTE ET ÉQUILIBRÉE • DE 30 à 60 MINUTES PAR SÉANCE SUFFISAMMENT



Titre : Reprendre le sport

Auteur : Seners, Patrick

Editeur : T. Souccar

Date édition : 2012

Collections : Mon coach remise en forme

Support : Livre