
neufchateau - Recherche SENERS PATRICK



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, 160 SÉANCES, 160 SÉANCES AMBI-PROFIL POUR UNE FORME COMPLÈTE ET ÉQUILIBRÉE • 40 à 60 MINUTES PAR SÉANCE SEULEMENT



Titre : Reprendre le sport

Auteur : Seners, Patrick

Editeur : T. Souccar

Date édition : 2012

Collections : Mon coach remise en forme

Support : Livre
