

## 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 TOUT NIVEAU • 4 COURS, 160 SÉANCES, MUSCULATION, ÉTIREMENTS, 160 SÉANCES AMBI-SPORT 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