



Livre

**Auteur(s)** : Benoist, Christophe (Auteur)

**Titre(s)** : Stretching pour le sportif [Texte imprimé] : souplesse, étirement / Christophe Benoist.

**Editeur(s)** : Paris : Amphora, 2002.

**Résumé** : Aborde les principes généraux et théoriques et les différentes applications du stretching et présentation pratique et illustrée des différents étirements classés par groupe musculaire et niveau de difficulté. Electre 2024.

**Notes** : Bibliogr.

**Sujet(s)** : Stretching : Guides pratiques Gymnastique douce : Guides pratiques

**Indice(s)** : 613.7



## Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
SPO 796	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		Stretching pour le sportif		

---