



**Auteur(s)** : Mekhazni, Amano (Auteur)

**Titre(s)** : Aquagym mode d'emploi [Texte imprimé] / Amano Mekhazni.

**Editeur(s)** : Paris : Marabout, 2010.

**Collection(s)** : (Marabout pratique, ISSN 1951-3518. Santé, forme).

**Résumé** : Présentation de l'aquagym et de ses bienfaits, des accessoires, de la construction d'une séance type. Avec pour chaque exercice : la description du mouvement, l'apport et l'objectif de l'exercice, des conseils pour une bonne réalisation, le nombre de séries à effectuer et une variante. Electre 2015.

**Notes** : Tout public.

**Sujet(s)** : Exercices aquatiques Relaxation

**Index(s)** : 797.2



Livre

## Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
SPO 796	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		Aquagym mode d'emploi		