



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		