



Auteur(s) : Sordello, Jérôme (Auteur) ; Bernard, Samuel (Auteur) ; Oheix, Julien (Photographe)

Titre(s) : La marche nordique [Texte imprimé] : bien-être, santé, performance : bienfaits, techniques, exercices, programmes / Jérôme Sordello & Samuel Bernard ; photos Julien Oheix.

Editeur(s) : Paris : Amphora, 2017.

Résumé : Initiation à la marche nordique, avec des conseils et des séances types pour apprendre les bons réflexes. Les auteurs abordent également l'origine du sport, ses bienfaits ou encore le matériel recommandé. Electre 2020.

Sujet(s) : Marche nordique

Indice(s) : 613.7



Livre

Exemplaires

Cote	Support	Section	Localisation	Situation	Date retour	Titre	N° partie	Titre partie
SPO 796	Livre	Adulte	Documentaire	En rayon		La marche nordique		