

## airvault - Recherche Mon coach remise en forme



### REPRENDRE LE SPORT

160 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VARIÉES ET PROGRESSIVES  
POUR ÊTRE + MOCHE, + TONIQUE, + EN FORME

• SÉANCES  
ILLUSTRÉES  
POUR TOUTS NIVEAUX

• COURS, JEUX, MARCHES,  
MUSCULATION, ÉTIREMENTS,  
DES EXERCICES AMUSÉS POUR UNE  
FORME COMPLÈTE ET ÉQUILIBRÉE

• DE 40 À 60  
MINUTES PAR  
SÉANCE SÉRIELLEMENT



**Titre :** Reprendre le sport

**Auteur :** Seners, Patrick

**Editeur :** T. Souccar

**Date édition :** 2012

**Collections :** Mon coach remise en forme

**Support :** Livre