

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, ANIMATIONS,
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