
airvault - Recherche BENEZIS CHRISTIAN



REPRENDRE LE SPORT

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

• SÉANCES ILLUSTRÉES POUR TOUTS NIVEAUX • 400 PHOTOS, 100 ILLUSTRATIONS, 100 EXERCICES AMBIÉS POUR UNE FORME COMPLÈTE ET ÉQUILIBRÉE • 160 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VARIÉES ET PROGRESSIVES POUR ÊTRE + MOCHE, + TONIQUE, + EN FORME



Titre : Reprendre le sport

Auteur : Seners, Patrick

Editeur : T. Souccar

Date édition : 2012

Collections : Mon coach remise en forme

Support : Livre