

---

## airvault - Recherche Seners, Patrick



### REPRENDRE LE SPORT

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

• 5 SÉANCES  
ILLUSTRÉES  
POUR TOUTS NIVEAUX

• 4 COACHS, 800 ILLUSTRATIONS,  
MUSCULATION, ÉTIREMENTS,  
100 EXERCICES AMBIÉS POUR UNE  
FORME COMPLÈTE ET ÉQUILIBRÉE

• 40 SE  
MINUTES PAR  
SÉANCE SUFFISANT



**Titre :** Reprendre le sport

**Auteur :** Seners, Patrick

**Editeur :** T. Souccar

**Date édition :** 2012

**Collections :** Mon coach remise en forme

**Support :** Livre

---