

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

• 400 À 600
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
