



Livre

**Auteur(s)** : Engammare, Brigitte (Auteur)

**Titre(s)** : Ma gym avec lui / Brigitte Engammare.

**Editeur(s)** : Chanteloup les vignes (78570) : 2ème édition, 2010.

**Collection(s)** : (Les Carnets de la forme).

**Résumé** : Quand l'activité physique devient un moment de complicité, la séance de gym prend des allures de vacances. Ce programme se compose de mouvements simples et ludiques à faire à deux. Il est adapté à tout âge, à tous niveaux pour le plaisir de chacun. Chaque séance est largement expliquée, son niveau de difficulté est indiqué ainsi que les défauts à éviter. Vous pourrez pratiquer ces exercices à tous moments, chez vous ou en plein air dans la détente et la bonne humeur.

**Sujet(s)** : Forme : Condition physique Gymnastique

**Indice(s)** : 613.71

Tout public



#### Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc ado-adulte	613.71 ENG	Disponible	prêt normal	