



Livre

Auteur(s) : Targosz, Cyndi (Auteur) ;Clémenceau, Jean-Pierre (Auteur)

Titre(s) : Gym et musculation pour les nuls / Cyndi Targosz, Jean-Pierre Clémenceau.

Editeur(s) : Paris : First, 2009.

Collection(s) : (Pour les nuls).

Résumé : Vous voulez retrouver des abdos d'acier ou de belles fesses ? Eliminer les graisses excédentaires ? Vous remettre en forme en vue d'une compétition sportive ? Avec Gym et musculation pour les Nuls, c'est facile, en 10 minutes par jour seulement ! En fonction de votre profil, que vous soyez un homme ou une femme, les mouvements illustrés et décrits étape par étape vont vous transformer ! Vous allez découvrir des muscles dont vous ne soupçonnez même pas l'existence. Nul besoin d'un matériel sophistiqué : la plupart des exercices se font sans matériel ; pour les autres, vous pourrez utiliser chaises, cordes ou autres tapis de la maison - ce qui vous tombe sous la main ! Et n'oubliez pas vos échauffements et vos assouplissements, en début et en fin d'entraînement. Tout le monde peut acquérir ou retrouver un corps souple, ferme et harmonieux, vous verrez !.

Sujet(s) : Musculation Gymnastique

Indice(s) : 613.71

Public intéressé



Exemplaires

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