

## Médiathèque de Vire Normandie - Recherche Seners, Patrick



### REPRENDRE LE SPORT

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

• SÉANCES  
ILLUSTRÉES  
POUR TOUT NIVEAU

• COURS, HÉLÉN, MONTON,  
MUSCULATION, ÉTAPMENTS,  
100 EXERCICES AMBI FORME  
FABRIQUE COPPIÈRE ET ÉQUILIBRE

• DE 10 À  
30 MINUTES PAR  
SÉANCE SÉQUELMENT



**Titre :** Reprendre le sport

**Auteur :** Seners, Patrick

**Editeur :** T. Souccar

**Date édition :** 2015

**Nbre exemplaires :** 1

**Support :** Livre