



Livre

**Auteur(s)** : Maurelli, Olivier (Auteur) ;Parietti, Bruno (Auteur) ;Pradet, Michel (Auteur)

**Titre(s)** : Gainage pour le sportif : de l'entretien à la performance : principes fondamentaux, applications pratiques / Olivier Maurelli, Bruno Parietti, Michel Pradet ; préface Rodolphe Bouche.

**Sortie** : Paris : Amphora, 2017.

**Résumé** : Alliant principes fondamentaux à respecter et applications pratiques, les auteurs proposent une grande variété d'exercices de gainage à la portée de tous et tournés vers la performance sportive. Electre 2017.

**Sujet(s)** : Exercices physiques : Guides pratiques et mémentos;Condition physique : Guides pratiques et mémentos;Muscle  
**ISBN** : 978-2-85180-943-8. br.. 19,95 EUR;  
Bibliogr.



## Exemplaires

Bib. d'origine	Fin Nouveauté	Section	Support	Localisation	Disponibilité	Cote	Date retour
Montreuil-Bellay		Adultes	Livre	Documentaires	En rayon	613.71 MAU	