



**Auteur(s)** : Garcia, Floriane (Auteur)

**Titre(s)** : Je pratique le Pilates pour les nuls [Texte imprimé] / Floriane Garcia.

**Résumé** : Un guide illustré pour apprendre à sculpter son corps, affiner sa silhouette et améliorer sa souplesse et son endurance grâce à la méthode Pilates. Avec la présentation des grands principes de cette discipline ainsi que plus de cent exercices progressifs. Electre 2021.

**Sujet(s)** : Méthode Pilates;Guides pratiques

**ISBN** : 978-2-412-05982-1. br.. 16,95 EUR;



Livre

## Exemplaires

Bib. d'origine	Fin Nouveauté	Section	Support	Localisation	Disponibilité	Cote	Date retour
Saint-Philbert-du-Peuple		Adultes	Livre	Documentaires	En rayon	613.71 GAR	