



Livre

Auteur(s) : Major mouvement (19.-...) (Auteur)

Titre(s) : 10 clés pour un corps en bonne santé / Major mouvement.

Sortie : Paris : Marabout, 2020.

Résumé : Un kinésithérapeute propose des clés pour en finir avec les douleurs diverses provoquées par la sédentarité et retrouver un corps en bonne santé, musclé et tonique : cent exercices pour bouger correctement et un programme de fitness de huit semaines pour perdre du poids ou en finir avec les maux du dos. Ses explications illustrées permettent de comprendre le fonctionnement du corps humain.

Sujet(s) : Thérapeutique par l'exercice;Exercices physiques ** Guides pratiques et mémentos

ISBN : 978-2-501-15406-2. Br.. 16,90 EUR;



Exemplaires

Bib. d'origine	Fin Nouveauté	Section	Support	Localisation	Disponibilité	Cote	Date retour
Saumur		Adultes	Livre	Documentaires	Sorti	613.7 MAJ	18/08/2024

Médiathèque