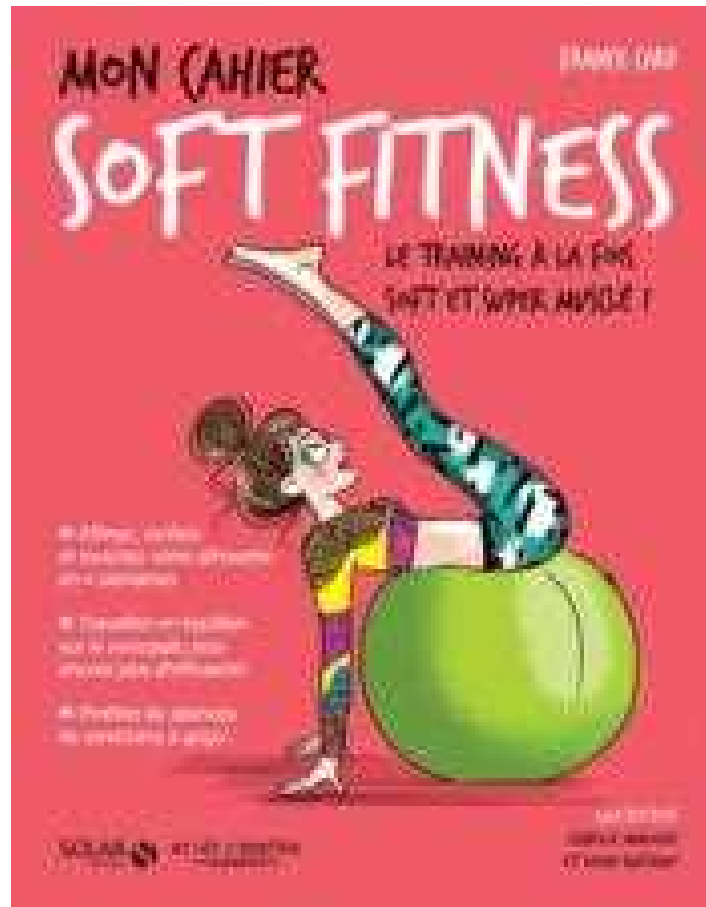


Mots clés: telecharger Mon Cahier ; Soft Fitness pdf, Mon Cahier ; Soft Fitness mobi, Mon Cahier ; Soft Fitness epub gratuitement, Mon Cahier ; Soft Fitness torrent, Mon Cahier ; Soft Fitness lire en ligne.

Mon Cahier ; Soft Fitness PDF

Carp, France ; Maroger, Isabelle ; Ruffieux, Sophie



Ceci est juste un extrait du livre de Mon Cahier ; Soft Fitness. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Carp, France ; Maroger, Isabelle ; Ruffieux, Sophie

ISBN-10: 9782263148040

Langue: Français

Taille du fichier: 1283 KB

LA DESCRIPTION

Le training fitness en équilibre, pour mincir, se tonifier et se muscler encore plus vite et plus facilement ! Le Swiss ball, c'est l'accessoire fitness qui booste le training tout en douceur et qui cible tout les petits complexes ! Hanches rondes, petit ventre... il a un exercice pour tout. Le principe ? Rechercher l'équilibre mobilise tous les muscles profonds, pour un travail en gainage permanent ! Résultat : un corps plus mince, plus tonique, plus musclé... plus facilement ! Au programme :- 4 semaines d'exercices progressifs, avec le travail de l'équilibre, le gainage, la musculation du haut du corps et du bas du corps.- Un guide healthy food et des astuces nutrition pour mincir et booster sa forme.- Des astuces lifestyle, pour utiliser le Swissball au quotidien et se relaxer grâce à des exercices spécial antistress.- Des trainings ciblés en fonction de ses objectifs body et de ses petits complexes (spécial abdos, hanche, fesses, bras...).

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Venez découvrir notre sélection de produits mon cahier soft fitness au meilleur prix sur Priceminister - Rakuten et profitez de l'achat-vente garanti.

Découvrez et achetez Mon cahier Soft fitness - France Carp - Solar sur www.hisler-even.com

Noté 2.0/5. Retrouvez Mon cahier Soft fitness et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

MON CAHIER ; SOFT FITNESS

[Lire la suite...](#)