

Le pilates pour de vrai PDF

Stansbury, Mollie



Ceci est juste un extrait du livre de Le pilates pour de vrai. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Stansbury, Mollie

ISBN-10: 9782378830113

Langue: Français

Taille du fichier: 1777 KB

LA DESCRIPTION

Le nouveau phénomène qui détrône le yoga ! Le Pilates n'est pas réservé aux pointures sportives, parfaitement sculptées et souples... On peut obtenir des résultats flagrants en partant de zéro et en allant à son rythme ! Véritable coach à domicile, ce guide vous permettra d'adapter vos séances en toute simplicité. Le Pilates raffermi, muscle et gaine le corps ; affine la silhouette ; galbe les jambes ; entretient la flexibilité et l'équilibre ; corrige la posture et le port de tête... Les bénéfices sont innombrables. Dans ce carnet :- de nombreux exercices à faire à la maison ; - plusieurs tests pour faire le point ; - des points détox et nutrition ; - des programmes physiques ciblés par partie du corps. Se mettre au Pilates n'a jamais été aussi simple et décomplexant !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez Le pilates pour de vrai le livre de Mollie Stansbury sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison rapide ...

Le Pilates est un programme d'exercices centrés sur le renforcement des muscles profonds de la ceinture abdominale (fessiers, abdominaux, dorsaux) pour construire ...

Le carnet qui atteint ses objectifs, Le pilâtes pour de vrai, Mollie Stansbury, Kiwi. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec ...

LE PILATES POUR DE VRAI

[Lire la suite...](#)