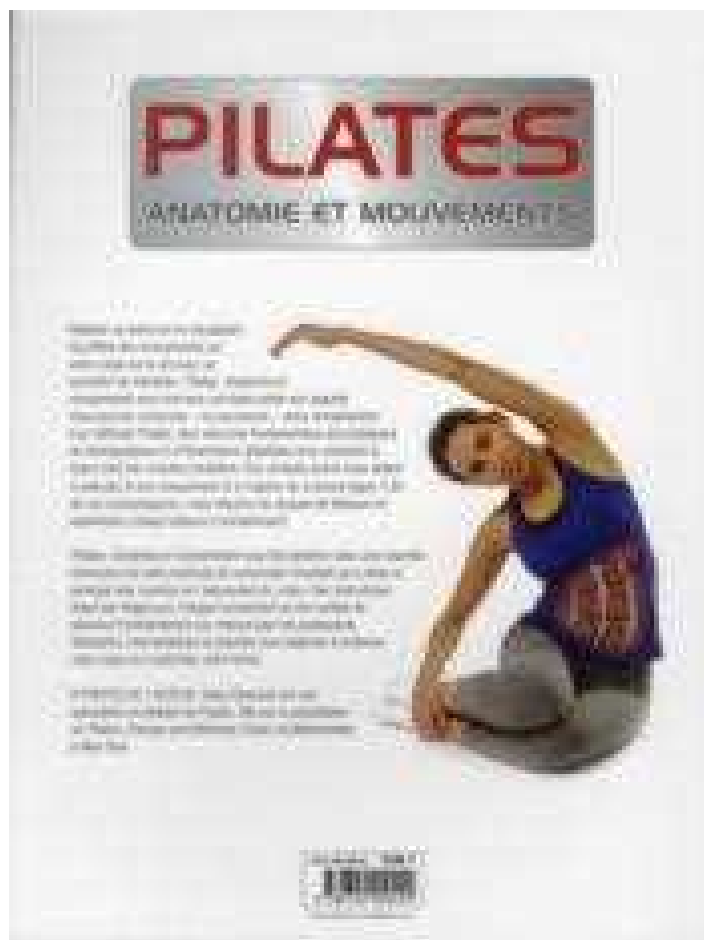


Mots clés: telecharger Pilates ; anatomie et mouvements pdf, Pilates ; anatomie et mouvements mobi, Pilates ; anatomie et mouvements epub gratuitement, Pilates ; anatomie et mouvements torrent, Pilates ; anatomie et mouvements lire en ligne.

Pilates ; anatomie et mouvements PDF

Abby Ellsworth



Ceci est juste un extrait du livre de Pilates ; anatomie et mouvements. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Abby Ellsworth
ISBN-10: 9782702909492
Langue: Français
Taille du fichier: 2795 KB

LA DESCRIPTION

La Technique Pilates, est une méthode posturale de reconditionnement physique qui cultive la synergie des muscles et l'alignement du corps. Cette discipline, plébiscitée par des millions de gens à travers le monde, renforce les muscles centraux, allonge la colonne vertébrale, développe le tonus musculaire et augmente la conscience du corps. Mais lorsque nous pratiquons le Pilates, savons-nous exactement quel mécanisme anatomique et quels bienfaits nous en tirons. Pour la première fois, un livre vous montre, photos à l'appui tout le travail interne engendré par vos mouvements.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

19,90€ : La Technique Pilates, est une méthode posturale de reconditionnement physique qui cultive la synergie des muscles et l'alignement du corps.

Gagnez en équilibre, en souplesse et en fermeté en maîtrisant les mécanismes à l'œuvre dans chaque mouvement ! Pilates n'est pas une simple méthode de fitness ...

BABILLARD DES LIVRES USAGÉS Consultez les offres des membres. **INFOLETTRE** Inscrivez-vous dès aujourd'hui! **PALMARÈS** Découvrez les meilleures ventes

PILATES ; ANATOMIE ET MOUVEMENTS

[Lire la suite...](#)