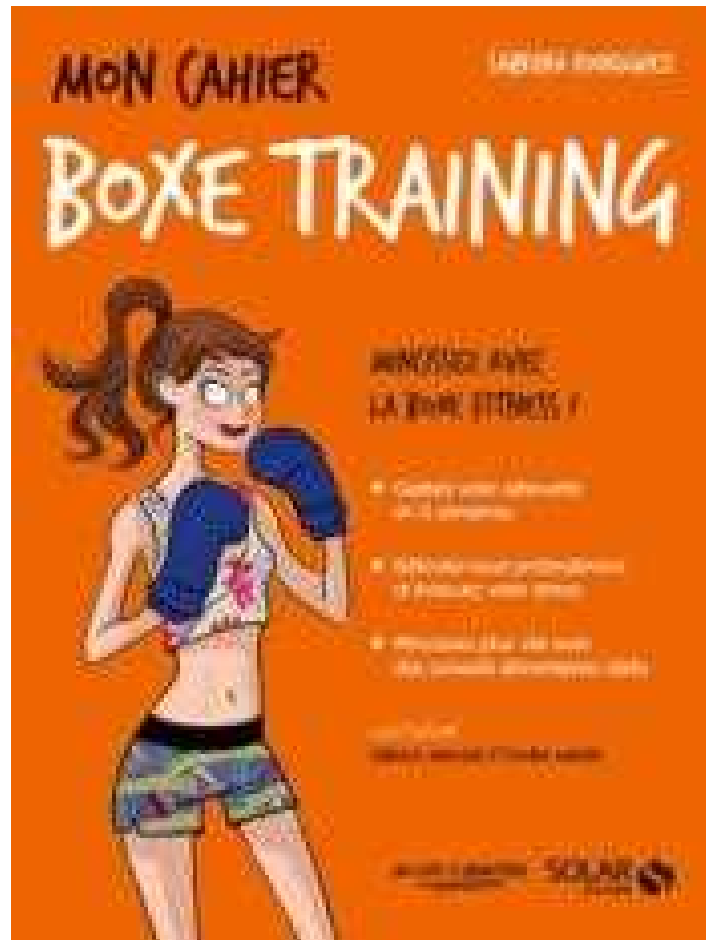


Mots clés: telecharger MON CAHIER ; boxe training pdf, MON CAHIER ; boxe training mobi, MON CAHIER ; boxe training epub gratuitement, MON CAHIER ; boxe training torrent, MON CAHIER ; boxe training lire en ligne.

MON CAHIER ; boxe training PDF

Rodriguez, Sabrina ; Amrani, Djoina ; Maroger, Isabelle



Ceci est juste un extrait du livre de MON CAHIER ; boxe training. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Rodriguez, Sabrina ; Amrani, Djoina ; Maroger, Isabelle

ISBN-10: 9782263154348

Langue: Français

Taille du fichier: 3099 KB

LA DESCRIPTION

Besoin de se défouler et envie de mincir ? Pas besoin de choisir ! Avec le Fitpunch, un sport inventé pour les femmes, on boxe en mode shadow boxing (en portant les coups dans le vide) tout en pratiquant des exercices de fitness (renforcement musculaire et cardio). Le sport de rêve pour s'affiner, se sculpter et se tonifier en prenant du plaisir. Résultats garantis en quelques semaines. C'est parti pour des sensations fortes ! Au programme : L'entraînement de fitpunch, avec le choix de la tenue, des accessoires, le placement de la respiration, les échauffements et étirements, les mouvements de fitness et de boxe (direct, crochet, uppercut, esquive, genou, kick...) à maîtriser pour être efficace et éviter les bobos. Un challenge fitpunch forme et minceur sur 3 semaines, progressif, adapté à son niveau, pour se remettre en forme, mincir, tonifier et affiner sa silhouette.... Lire la suite Un programme spécial galbe, avec un circuit plus intense, des exercices renfo pour raffermir et muscler tout son body, et arborer une jolie silhouette sculptée. Un programme spécial antistress, pour se défouler, harmoniser corps et esprit, mieux gérer son stress et prendre confiance en soi. Tous les conseils nutrition pour booster sa perte de poids, grâce à une alimentation saine et équilibrée adaptée aux entraînements.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Mon cahier Boxe training, Sabrina Rodriguez, Solar. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction ou téléchargez ...

Mon cahier Boxe training - My life is beautiful Mon cahier Obstacle training Mon cahier Ventre plat 7,90 € Ajouter au panier.

Lisez « Mon cahier Boxe Training » de Sabrina RODRIGUEZ avec Rakuten Kobo. Une boxe fitness, le sport fun, féminin et tendance pour se défouler tout en mincissant !

MON CAHIER ; BOXE TRAINING

[Lire la suite...](#)