

## MON CAHIER ; pilates intensif PDF

Espieu, Laure ; Passinetti, Daniela ; Bussi, Audrey ; Maroger, Isabelle



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



Auteur: Espieu, Laure ; Passinetti, Daniela ; Bussi, Audrey ; Maroger, Isabelle

ISBN-10: 9782263155079

Langue: Français

Taille du fichier: 1926 KB

## LA DESCRIPTION

Fun, musclé et énergique, le Pilates intensif mise sur le gainage et le renforcement des muscles profonds. Plus dynamique, avec plus de répétitions, plus de force et plus de muscles engagés, pour une silhouette allongée et athlétique rapidement et durablement. Envie d'abdos bien dessinés, de fesses en béton et de cuisses de gazelle ? C'est parti pour 30 séances de 40 minutes intensives ! LA méthode pour s'offrir un corps de déesse ! Au programme :- Sculptez votre silhouette en 30 séances grâce à des séances de renforcement musculaire ciblées selon vos objectifs. Le corps entier est raffermi et les petites rondeurs s'estompent.- Montez en intensité avec un programme en trois étapes : augmentez le nombre, la résistance et le déséquilibre pour augmenter la difficulté. #challengestrength !- Atteignez vos objectifs silhouette plus vite, grâce à la nutrition adaptée, les aliments choucho et des conseils ciblés.... Lire la suite- Adoptez le healthy way of life et faites le plein d'énergie grâce au pilates : déstressée, concentrée et pleine de peps, vous découvrirez une force nouvelle pour affronter le quotidien avec un mental régénéré. En bonus : des challenges et rituels feel good pour aller encore plus loin avec le pilates !

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Le pilates en version tonique, musclée et intensive, pour se sculpter une silhouette mince et galbée en 30 séances ! Fun, musclé et énergique, le ...

Découvrez Mon cahier pilates le livre de Soasick Delanoë sur [decitre.fr](http://decitre.fr) - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison rapide à ...

Fun, musclé et énergique, le Pilates intensif mise sur le gainage et le renforcement des muscles profonds. Plus dynamique, avec plus de répétitions, plus de...

**MON CAHIER ; PILATES INTENSIF**

[Lire la suite...](#)