

Mon Cahier ; Danse Pilates PDF

Nenard, Clarisse ; Maroger, Isabelle ; Ruffieux, Sophie



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



Auteur: Nenard, Clarisse ; Maroger, Isabelle ; Ruffieux, Sophie

ISBN-10: 9782263148941

Langue: Français

Taille du fichier: 2173 KB

LA DESCRIPTION

Envie de faire des abdos-fessiers autrement ? de travailler sa silhouette tout en longueur et en finesse ? de s'assouplir et d'avoir un port de danseuse ? Avec le fusion Pilates, mix de barre au sol et de pilates, on se dépense avec la grâce d'une danseuse et on se gaine avec le pilates, pour mincir, se muscler et laisser son corps s'exprimer ! Le sport doux, stylé et efficace pour se faire du bien ! Au programme :- Les techniques de fusion pilates, pour connaître les mouvements de base de danse classique, bien respirer et travailler efficacement.- Un programme progressif sur 2 mois, avec des trainings zone par zone, pour retrouver un ventre plat, dégommer la cellulite, sculpter ses jambes et le haut du corps.- Un défi nutrition healthy, pour mincir encore plus vite et se sentir bien dans son corps, avec une nutrition équilibrée et un approfondissement avec les IG bas.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Nouvelle édition, Mon cahier Pilates - Nouvelle édition, Soasick Delanoë, Sophie Ruffieux, Isabelle Maroger, Solar. ... Dans ce cahier pratique, ...

Mon cahier Danse Pilates - Clarisse Nénard - Le mix de la danse et du Pilates pour s'affiner, se muscler et s'assouplir avec style ! Envie de faire des ...

Mon cahier Pilates - Soasick Delanoë - Date de parution : 03/09/2015 - Solar - Collection : Mon cahier - Dans ce cahier ludique et pratique, une spécialiste du ...

MON CAHIER ; DANSE PILATES

[Lire la suite...](#)