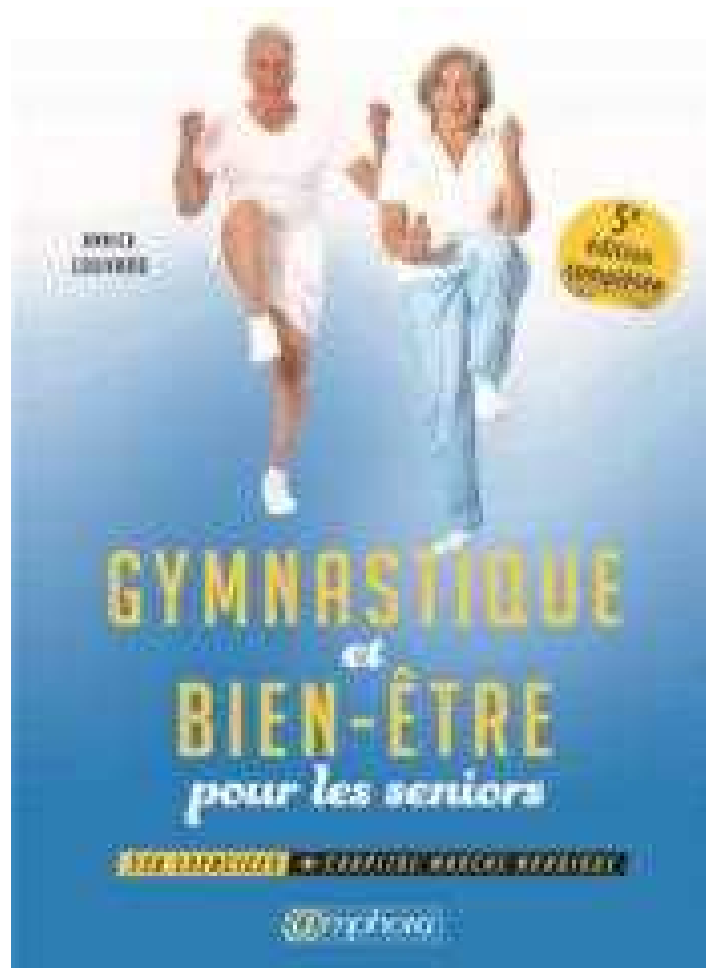


Mots clés: telecharger Gymnastique et bien-être pour les seniors (5e édition) pdf, Gymnastique et bien-être pour les seniors (5e édition) mobi, Gymnastique et bien-être pour les seniors (5e édition) epub gratuitement, Gymnastique et bien-être pour les seniors (5e édition) torrent, Gymnastique et bien-être pour les seniors (5e édition) lire en ligne.

Gymnastique et bien-être pour les seniors (5e édition) PDF

Annick Louvard



Ceci est juste un extrait du livre de Gymnastique et bien-être pour les seniors (5e édition). Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Annick Louvard
ISBN-10: 9782757603352
Langue: Français
Taille du fichier: 1246 KB

LA DESCRIPTION

Les études montrent que la pratique d'exercices physique ralentit le vieillissement et prévient certaines maladies. Annick Louvard propose dans cet ouvrage un ensemble d'exercices simples, concrets et accessibles pour le bien-être général des seniors. Classés par thèmes, ces exercices permettent de préserver ou d'améliorer l'ensemble des aspects de l'entretien physique afin de se maintenir en forme : le dos, la colonne cervicale, les épaules, l'équilibre, la souplesse, le renforcement musculaire, le système cardiovasculaire, la coordination... Ce manuel s'adresse aussi bien aux seniors qui désirent entretenir de façon efficace et simple leur condition physique qu'à toute personne responsable de l'animation et de l'encadrement de séances spécifiques.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Gymnastique volontaire. ... Etre dirigeant à l'EPGV Développer votre club Le Label Qualité ... Bougeons pour mieux dormir Bien dormir Combien de temps devons-nous ...

Gymnastique Et Bien Etre Pour Les Seniors Gymnastique et bien Être pour les seniors editions amphora, ... International infrastructure management manual uk edition

Fnac : 330 exercices avec chapitre marche nordique, 5ème édition complétée, Gymnastique et bien-être pour les seniors, Annick Louvard, Denis Boulanger, Michel ...

GYMNASTIQUE ET BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS (5E ÉDITION)

[Lire la suite...](#)