

ANONYME, COLLECTIF, CARPENTER Ann -

Top Prestige, Sept Programmes De Remodelage Du Corps, Société Seitec Tour Atlas, Paris, 1984

Référence : 4544

22,5x30 cm, broché, 144 pages, bon état, 825 photographies en couleurs -

Commentaire : Cette revue est avant tout conçue pour faire de votre corps un allié ! Tous les travaux musculaires et d'étirement y sont détaillés, photographies à l'appui. Ainsi, sorti en plein essor de l'aérobic, de la mode de la gymnastique rythmique et du stretching californien des années 80, cet épais magazine vous apprendra à vous relaxer, à vous échauffer, à modeler vos jambes, à maintenir votre bassin, à fuseler vos hanches, et même, à travailler sur la plage, dans l'eau, ou pendant la grossesse. Les exercices de la séance d'entraînement complète ont été classés en niveaux de difficulté. Le texte est à lire également avec beaucoup d'attention, avant de commencer un exercice quelconque.

Prix : **18,00 €**

Cet article vous est proposé par :

Librairie Marco Polo
marcorel_ladma@orange.fr
Tél. 04 76 52 56 20

<https://v5.livre-rare-book.net/fr/livres/5473331-4544>