



Musculation : 40 programmes pour un corps sculpté et tonique : 120 exercices avec des objets du quotidien :

trapèze-épaule-bras-pectoraux-dos-abdominaux-lombaires-fessiers-cuisses-mollets de Nordine Attab ; préface, Michel Cymes

Ed. Solar

Cette méthode progressive, adaptée aux besoins de chacun, propose 120 exercices avec des objets du quotidien. Les programmes, organisés par zones corporelles, répondent à des besoins précis : tonification, développement musculaire, perte de poids, travail cardiovasculaire, entretien pré et post grossesse, mal de dos, seniors.

Plusieurs programmes, simples et accessibles à tous selon son niveau, son âge, ses désirs, à réaliser à la maison, à faible coût puisqu'exploitant les objets du quotidien (bouteille, chaise, table, escaliers...). Le tout, c'est de s'y mettre !!!

Céline

OPAC Détail de notice