

Gym et musculation pour les nuls

Titre(s) : Gym et musculation pour les nuls [Multimédia multisupport] / Cyndi Targosz, Jean-Pierre Clemenceau

Auteur(s) : Targosz, Cyndi

Autre(s) auteur(s) : Clémenceau, Jean-Pierre

Editeur, producteur : Paris : Ed. First-Gründ, DL 2012

Description matérielle : 1 DVD vidéo
1 vol. (XVIII-301 p.) : ill. ; 19 cm

Collection : Pour les nuls 1248-4601

ISBN : 978-2-7540-3579-8

Appartient à la collection : Pour les nuls (Paris) 1248-4601 2012

Titre de couverture : [Gym et musculation pour les nuls.]

Note(s) : Index

La couv. porte en plus : Un corps de rêve en 10 minutes par jour. Savoir s'échauffer et s'étirer. Du haut du dos aux mollets se muscler de la tête aux pieds! Des centaines d'exercices sans matériel illustrés pas à pas

Sujet - Nom commun : Exercices physiques -- Aides audiovisuelles

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782754035798.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782754035798.jpg