

## **Danse pilates**

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Danse pilates [Texte imprimé] : pour une silhouette tout en longueur et en finesse ! : muscliez-vous et affinez votre silhouette grâce au mix de gainage et de renfo... / Clarisse Nénard ; illustrations, Isabelle Maroger et Sophie Ruffieux

Auteur(s) : Nénard, Clarisse (1970-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)  
Ruffieux, Sophie (Illustrateur)

Editeur, producteur : Paris : Solar éditions, DL 2017  
(25-Baume-les-Dames; IME by Estimprim)

Description matérielle : 1 vol. (95 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-14894-1

EAN : 9782263148941

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2017

Autre variante du titre : [Mon cahier danse pilates.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.710 82 23

Note(s) : Notice réd. d'après la couv.  
Bibliogr. p. 95

Résumé ou extrait : 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.

Sujet - Nom commun : Méthode Pilates  
Diététique

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263148941ori.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263148941ori.jpg