

## **Sculptez vos abdos**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Sculptez vos abdos [Texte imprimé] ; Christophe Carrio

Auteur(s) : Carrio, Christophe (1975-....)

Editeur, producteur : Vergèze : T. Souccar, DL 2010  
(impr. en Espagne)

Description matérielle : : illustrations en couleur  
: 23 x 17 cm  
1 vol. (175 p.)

Collection : Mon coach remise en forme

ISBN : 978-2-916878-50-8

EAN : 9782916878508

Classification décimale Dewey : 613.718 86 23

Note(s) : Bibliogr.

Résumé ou extrait : Ce guide propose des programmes d'entraînement qui respectent l'intégrité musculaire et tiennent compte de la posture dominante de chacun.

Sujet(s) : musculation  
Soins et hygiène  
Muscles de l'abdomen  
Exercices physiques  
Abdomen

Sujet - Nom commun : Muscles de l'abdomen -- Exercices physiques