

## **Savoir s'étirer**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Savoir s'étirer [Texte imprimé] / Christophe Carrio

Ensemble : Mon coach remise en forme

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

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

Description matérielle : 1 vol. (223 p.) : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 23 cm

Collection : Mon coach remise en forme

ISBN : 978-2-916878-55-3

EAN : 9782916878553

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.71 23

Note(s) : La couv. porte en plus : "automassages et étirements pour un corps performant, souple et sans douleur. 400 photos, 200 exercices..."

Bibliogr. p. 221-223

Sujet - Nom commun : Stretching

Massage

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782916878553ex.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782916878553ex.jpg