



Livre

**Auteur(s)** : Major mouvement (Auteur)

**Titre(s)** : 10 [Dix] clés pour un corps en bonne santé [Texte imprimé] / Major mouvement.

**Résumé** : Un kinésithérapeute propose des clés pour en finir avec les douleurs diverses provoquées par la sédentarité et retrouver un corps en bonne santé, musclé et tonique : cent exercices pour bouger correctement et un programme de fitness de huit semaines pour perdre du poids ou en finir avec les maux du dos. Ses explications illustrées permettent de comprendre le fonctionnement du corps humain.

**Sujet(s)** : Thérapeutique par l'exercice Exercices physiques

**Indice(s)** : 615.82



## Exemplaires

Support	Cote	Localisation	Utilisation	Situation	Date retour
Livre	615.82 MAJ	Documentaires Adultes	prêt normal	En rayon	