



Livre

Auteur(s) : Bimbi-Dresp, Michaela (Auteur)

Titre(s) : La méthode Pilates : les exercices originaux pour tous les niveaux, avec des programmes complets / Michaela Bimbi-Dresp.

Editeur(s) : Paris : Solar, 2019 (impr. en Italie).

Contient : index, bibliographie et webliographie.

Résumé : Retracer l'invention du Pilates et décrit les positions de base qui se retrouvent dans tous les exercices. Contient des exercices préparatoires, des conseils, articulés en trois niveaux de pratique (débutant, moyen, avancé), et notamment des exercices avec accessoires. Permet de créer un programme sur mesure adapté aux capacités physiques de chacun.

Sujet(s) : Pilates

Indice(s) : 613.71



Exemplaires

Support	Cote	Localisation	Utilisation	Situation	Date retour
Livre	613.71 BIM	Documentaires Adultes	prêt normal	En rayon	