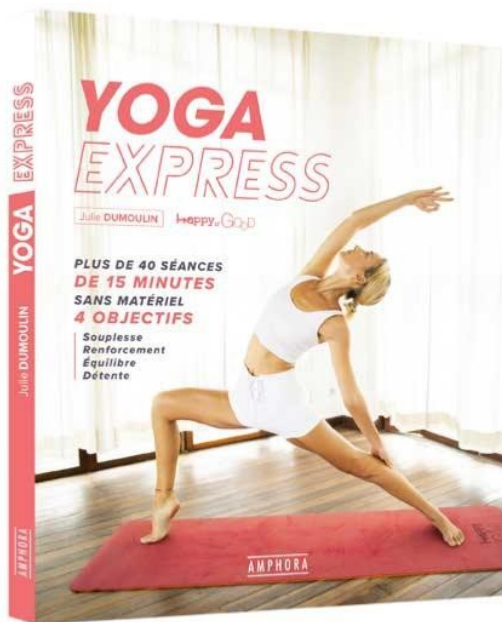


## Manuel - Yoga express



**Codes produits :**

Référence 269138

**caractéristiques du produit :**

### **Description brève du produit :**

Yoga express : votre livre, votre coach, votre salle de sport !

### **Description du produit :**

#### **Yoga express - Bien dans mon corps, bien dans ma tête**

Avec le manuel Yoga Express, pratiquez où vous voulez, quand vous voulez. Définissez et organisez vos routines d'entraînement.

- Des séances de 12 à 15 minutes sans matériel
- 3, 4, 5 Séances par semaine selon vos disponibilités
- 4 Objectifs selon vos besoins et envies (souplesse, renforcement, équilibre, détente)

**112 pages**

### **Attributs du produit :**