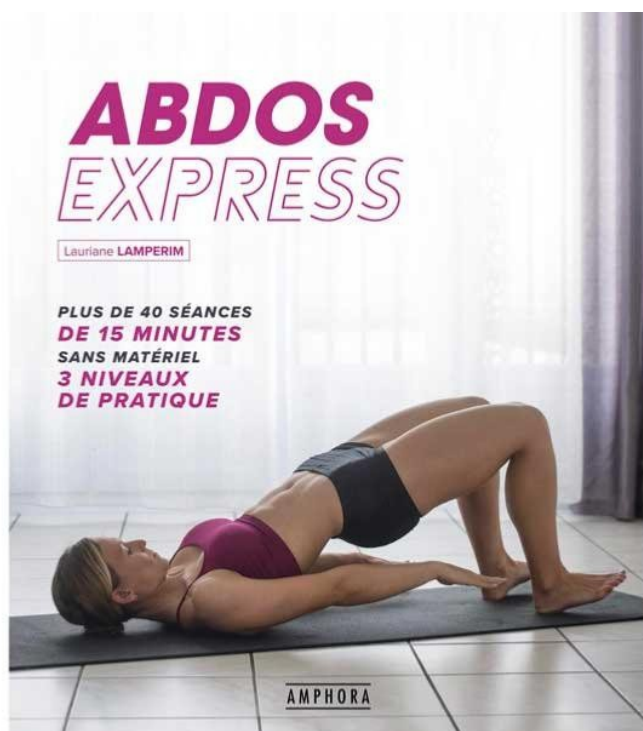


Manuel - Abdos Express



Codes produits :

Référence 269139

caractéristiques du produit :

Description brève du produit :

Ce manuel "Abdos Express" propose des exercices à domicile, faciles, rapides, efficaces, des séances de 10/15 minutes sans matériel. Optez pour 3, 4 ou 5 séances par semaine selon vos disponibilités et 3 niveaux de pratique différents.

Description du produit :

Bien dans mon corps, bien dans ma tête !

Découvrez le manuel Abdos Express : 40 séances de 10 minutes, sans matériel.

Après le succès de ses trois premiers ouvrages, la collection Express s'agrandit ! Et pour compléter la trilogie de référence du sport à la maison, n'attendez pas avant de découvrir ses nouvelles thématiques : yoga et abdos !

Ce manuel "Abdos Express" propose des exercices à domicile, faciles, rapides, efficaces, des séances de 10/15 minutes sans matériel. Optez pour 3, 4 ou 5 séances par semaine selon vos disponibilités et 3 niveaux de pratique différents.

Pratiquez où vous voulez, quand vous voulez. Définissez et organisez vos routines d'entraînement.

Votre livre, votre coach, votre salle de sport !

144 pages

Attributs du produit :