

## Manuel - Pilates express



### Codes produits :

Référence 269133

### caractéristiques du produit :

### Description brève du produit :

Pratiquez où vous voulez, quand vous voulez. Définissez et organisez vos routines d'entraînement avec le manuel Pilates express.

Votre livre, votre coach, votre salle de sport !

### Description du produit :

Bien dans mon corps, bien dans ma tête.

Pratiquez où vous voulez, quand vous voulez. Définissez et organisez vos routines d'entraînement avec le manuel Pilates express.

- Des séances de 15 minutes sans matériel
- 3, 4, 5 séances par semaine selon vos disponibilités
- 4 objectifs selon vos besoins et envies (dos fort, ventre plat, renforcement musculaire, souplesse)

144 pages

### Attributs du produit :