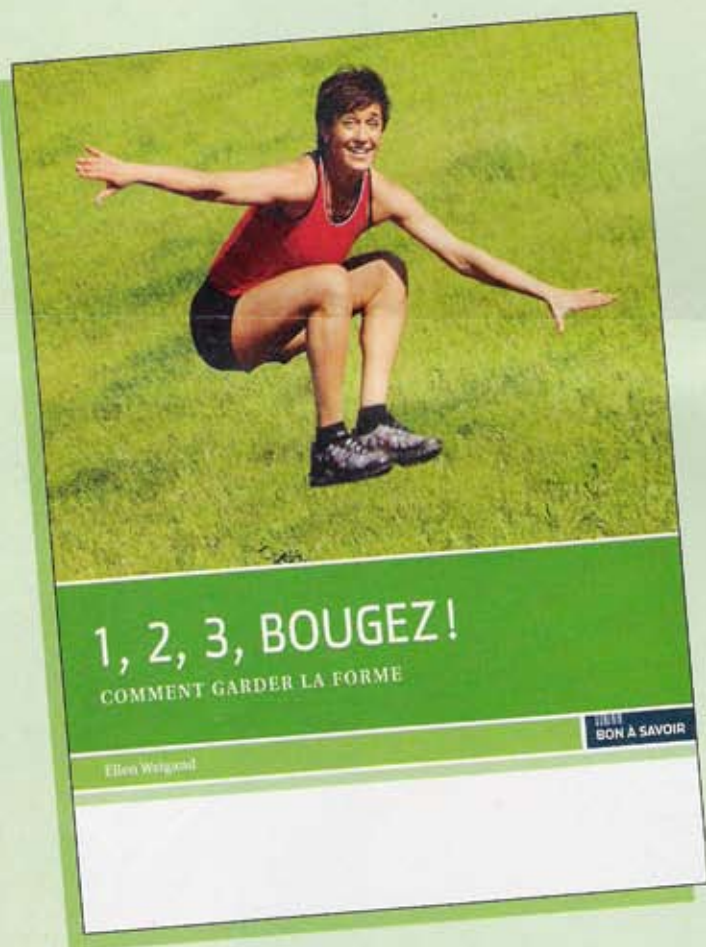


# Gardez la forme et la ligne!

NOUVEAU

## Des gestes simples, à faire au quotidien, pour



- se détendre;
- ménager son dos;
- entraîner son cœur;
- renforcer sa musculature;
- développer son endurance (marche, nordic walking, raquettes...);
- etc.

Et cela...

- chez soi;
- au bureau;
- à tout âge;
- en couple;
- en famille.

**128 pages, avec de nombreux exercices illustrés**

**35 fr., 30 fr. pour nos abonnés**  
**Commande en page 24**