

STRETCHING ACTIF

M. Schenk

Cette méthode de gymnastique douce, fondée sur des étirements, est ici présentée par une ex-sportive de haut niveau, professeur d'éducation physique et physiothérapeute. Ce livre présente un

avantage : tous les exercices sont illustrés avec une grande précision par des photos.

JOUVENCE ÉDITIONS, 176 P., 19 €.

Myliène Schenk

stretching actif

Retrouvez le plaisir de votre corps

