



Livres

**Auteur(s)** : Cosby, Melissa (Auteur); Chrétien, Louise (Traducteur); Chrétien, Marie-Josée (Traducteur)

**Titre(s)** : Pilates : des exercices pour tonifier le corps et retrouver l'équilibre [Texte imprimé] / Melissa Cosby ; traduit de l'anglais par Louise Chrétien, Marie-Josée Chrétien.

**Editeur(s)** : Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine) : Editions Marie-Claire, 2015.

**Résumé** : Des exercices courts à réaliser avec un tapis ou non, à la maison comme au travail, pour renforcer les muscles, améliorer son confort ou travailler sa respiration. Une partie est consacrée aux femmes enceintes. Chaque position est illustrée étape par étape.

**Notes** : Index. - Tout public.

**Sujet(s)** : Méthode Pilates

**Indice(s)** : 796



#### Exemplaires

Support	Bibliothèque	Section	Cote	Utilisation	Thème	Genre	Code-barres	Situation	Site propriétaire
Livres	B.d.p	Adulte	796 COS	prêt normal	Dewey 700		02463005734098	En rayon	BDP 24
Livres	La Force	Adulte	613.71 COS	prêt normal	Dewey 600		02436000185615	En rayon	CAB