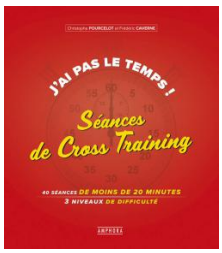
Médiathèque municipale Jean VAUTRIN Saint-Symphorien - Recherche J'ai pas le temps !



Titre : Séances de cross-training : 40 séances de 20 minutes, 3 niveaux de difficulté
Auteur : Pourcelot, Christophe (1974-....)
Editeur : Amphora
Date édition : 2019
Collections : J'ai pas le temps !
Support : Livre

Titre : Séances d'étirement : 75 séances de 10 minutes sans matériel, 3 niveaux de difficulté
Auteur : Sillaro, Elodie
Editeur : Amphora
Date édition : 2019
Collections : J'ai pas le temps !
Support : Livre