

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