

[Ebook pdf] File size: 40.Mb

Abdominaux : arrêtez le massacre ! (Essai)

Dr Bernadette de Gasquet

ABDOMINAUX: arrêtez le massacre!



« Protégez votre dos et travaillez vos abdominaux pour renforcer votre "capital-abdos" et tonifier votre silhouette. »

Méthode Abdologie de Gasquet

MARABOUT

 Download

 Read Online

Par Bernadette de Gasquet

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #4082 dans eBooksPubli le: 2009-04-22Sorti le: 2009-04-22Format: Ebook Kindle

[Ebook pdf] Abdominaux : arrêtez le massacre ! (Essai)

Par Bernadette de Gasquet : **Abdominaux : arrêtez le massacre ! (Essai)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Abdominaux : arrêtez le massacre ! (Essai):

Description :

Présentation de l'auteur Finies les séries répétitives, monotones, puissantes et source de douleurs lombaires. Mettez-vous aux abdos futs (au quotidien, dans le train ou avec un bb dans les bras), aux abdos puissants (base des arts martiaux), au travail global (dos, abdominaux, prine). On peut faire des abdos tout en préservant son dos, son prine et en améliorant sa silhouette. Sans souffrir, en amusant, en variant les exercices, jusqu'à pratiquer une gymnastique virtuelle. Présentation de l'auteur Finies les séries répétitives, monotones, puissantes et source de douleurs lombaires. Mettez-vous aux abdos futs (au quotidien, dans le train ou avec un bb dans les bras), aux abdos puissants (base des arts martiaux), au travail global (dos, abdominaux, prine). On peut faire des abdos tout en préservant son dos, son prine et en améliorant sa silhouette. Sans souffrir, en amusant, en variant les exercices, jusqu'à pratiquer une gymnastique virtuelle.