

Votre sant par le Nordic Walking



Par Batrrix Pfister
**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #103482 dans eBooksPubli le: 2013-09-11Sorti le: 2013-09-11Format: Ebook Kindle

[Read download] Votre sant par le Nordic Walking

Par Batrrix Pfister : Votre sant par le Nordic Walking before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Votre sant par le Nordic Walking:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurLe Nordic Walking nest pas simplement une marche avec deux bttons, mais un vritable sport conjuguant philosophie de bien-tre et maintien du corps en bonne sant. Grce ce livre abondamment illustr, vous allez dcouvrir les joies du Nordic Walking et les bienfaits de la marche dans un cadre naturel et par tous les temps ! Innovant et original, cet ouvrage se veut un guide complet du Nordic Walking tant pour lamateur que le professionnel. Vous y trouverez simultanment un enseignement de base, de nombreux exercices et les conseils clairs dune spécialiste de renom de la mthode ALFA.Beatrix Pfister, physiothrapeute praticienne, sest passionne pour le Nordic Walking et en dvoile les bienfaits tant en matire de prvention que

de rhabilitation et de rducation. Dans les nombreux cours quelle dispense aux particuliers et aux pros, elle enseigne la technique ALFA du Nordic Walking.Prsentation de l'diteurLe Nordic Walking nest pas simplement une marche avec deux btons, mais un vritable sport conjuguant philosophie de bien-tre et maintien du corps en bonne sant. Grce ce livre abondamment illustr, vous allez dcouvrir les joies du Nordic Walking et les bienfaits de la marche dans un cadre naturel et par tous les temps ! Innovant et original, cet ouvrage se veut un guide complet du Nordic Walking tant pour lamateur que le professionnel. Vous y trouverez simultanment un enseignement de base, de nombreux exercices et les conseils clairs dune spécialiste de renom de la mthode ALFA.Beatrix Pfister, physiothrapeute praticienne, sest passionne pour le Nordic Walking et en dvoile les bienfaits tant en matire de prvention que de rhabilitation et de rducation. Dans les nombreux cours quelle dispense aux particuliers et aux pros, elle enseigne la technique ALFA du Nordic Walking.Biographie de l'auteurBeatrix Pfister, physiothrapeute praticienne, s'est passionne pour le Nordic Walking et en dvoile les bienfaits tant en matire de prvention que de rhabilitation et de rducation. Dans les nombreux cours qu'elle dispense aux particuliers et aux pros, elle enseigne la technique ALFA du Nordic Walking.