



## Exercices avec ballons vol. 2

**RÉF. 810160**

Contient, tout comme le volume 1, une quarantaine d'exercices de base réalisés avec un ballon, auxquels un équipement minimal a été ajouté: des poids libres. Tous les exercices sont illustrés en couleur et accompagnés d'instructions simples. C'est un entraînement intensif et complet. 32 Plus de 80 photographies en couleurs.

### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Réf 810160

Transport Normal

### DISPONIBLE EN

Réf

810160