



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