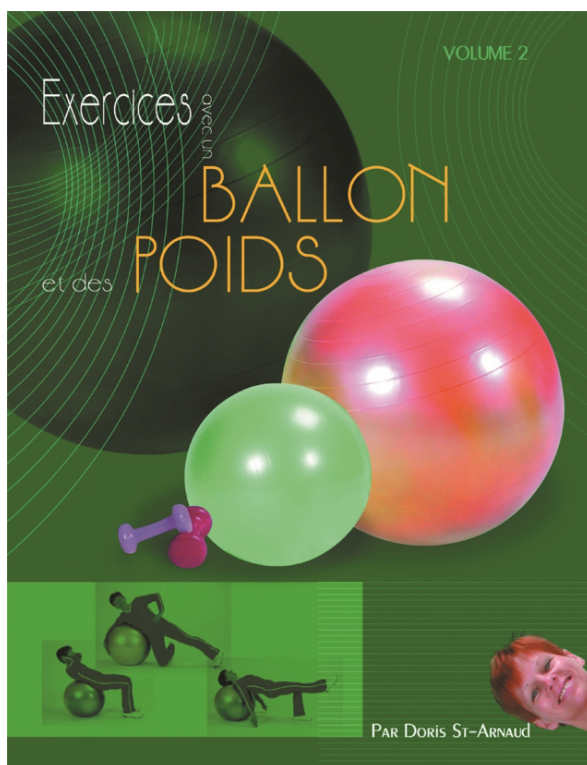




## Exercices avec ballons vol. 2

**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 |
|--------|