

▶▶ 15 minutes

Abdos toniques chaque jour

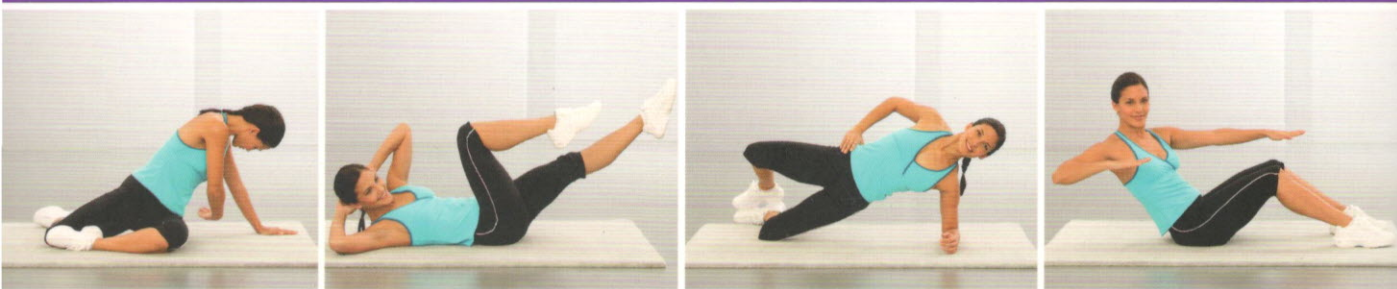
Joan Pagano

avec DVD



ÉDITIONS MONDO

Vous n'êtes pas fan des clubs de gym?
Vous n'avez pas le temps de prendre des cours?
Grâce à ce livre-DVD, vous obtiendrez,
en 15 minutes de pratique quotidienne,
des résultats surprenants!



15 minutes abdos, un véritable cours particulier à domicile...

- >> Le livre vous propose 4 séries d'exercices dont les mouvements sont détaillés avec une extrême précision.
- >> À la fin de chaque série, un dépliant couleur reprend la série d'exercices, les rendant ainsi visibles en un seul coup d'œil.
- >> Vous prenez alors le temps d'étudier les mouvements en détail et de vous familiariser avec les enchaînements.
- >> Le DVD d'accompagnement, d'une durée de 60 mn, vous aide lors de vos exercices quotidiens, exactement comme si vous aviez un professeur à domicile!
- >> Découpé en quatre programmes de 15 mn chacun, vous suivez, étape par étape et en temps réel, l'évolution des mouvements et la façon de les enchaîner convenablement.
- >> Chaque position, filmée sous différents angles, vous permet d'adopter immédiatement la position correcte.

Un ventre plat et ferme, des abdos toniques,
une silhouette élancée, une taille plus fine...