

Pour chaque  
muscle de  
votre corps

JOAN PAGANO

# GYM TONUS

au féminin

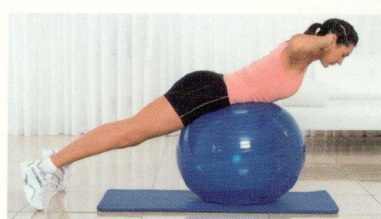
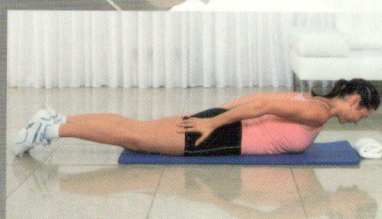
ÉDITIONS MONDO



# GYM TONUS

au féminin

Avec seulement deux ou trois séances hebdomadaires, développez votre potentiel musculaire et défiez le temps qui passe.



LA GYM TONUS, méthode d'une efficacité remarquable, est le seul type d'exercice pour maintenir constante ou accroître une force musculaire adéquate, tout en restant svelte et en parfaite santé.

•  
AMÉLIOREZ VOTRE MÉTABOLISME en brûlant davantage de calories, même quand vous ne faites pas de sport intense.

•  
OBTENEZ UN CORPS HARMONIEUX, musclé et galbé, tout en restant féminin.

•  
POUR TOUTES LES FEMMES, des exercices simples à pratiquer chez soi ou en gymnase.

**ÉDITIONS MONDO**