

AMPHORA TRAINING

Elodie SILLARO

J'AI PAS LE TEMPS !

Séances
d'Étirement

75 SÉANCES **DE 10 MINUTES** SANS MATÉRIEL

3 NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

AMPHORA

J'AI PAS LE TEMPS !

Séances d'Étirement

Un corps à détendre, des muscles à étirer, une silhouette à allonger et peu de temps dans votre journée ?

Finie l'équation impossible, terminées les fausses excuses : **ce livre s'adresse à tous ceux qui, débordés, ont envie de garder ou de retrouver un corps jeune, souple et harmonieux, mais qui n'ont pas (beaucoup) de temps.**

Pas besoin de matériel spécifique ou de connaissances théoriques pour élaborer un programme, ce livre suffit : il sera votre coach !

Vous disposez de séances clés en main de 10 minutes pour relâcher les tensions, retrouver des mouvements fluides ou bien récupérer après un entraînement en 3, 4, 5 séances par semaine.

Vous pourrez planifier vos routines d'étirements comme vous le souhaitez en fonction de vos disponibilités et de vos modes de vie.

Que vous soyez une femme ou un homme, sportif ou non, quels que soient votre âge et votre niveau de souplesse, vous aurez des exercices adaptés à vos objectifs !

(Très) simple et (très) efficace : peu de temps, beaucoup de résultats !

18,50 €



Scannez ce QRCode
pour explorer nos univers
sur ED-AMPHORA.FR

ED-AMPHORA.FR

