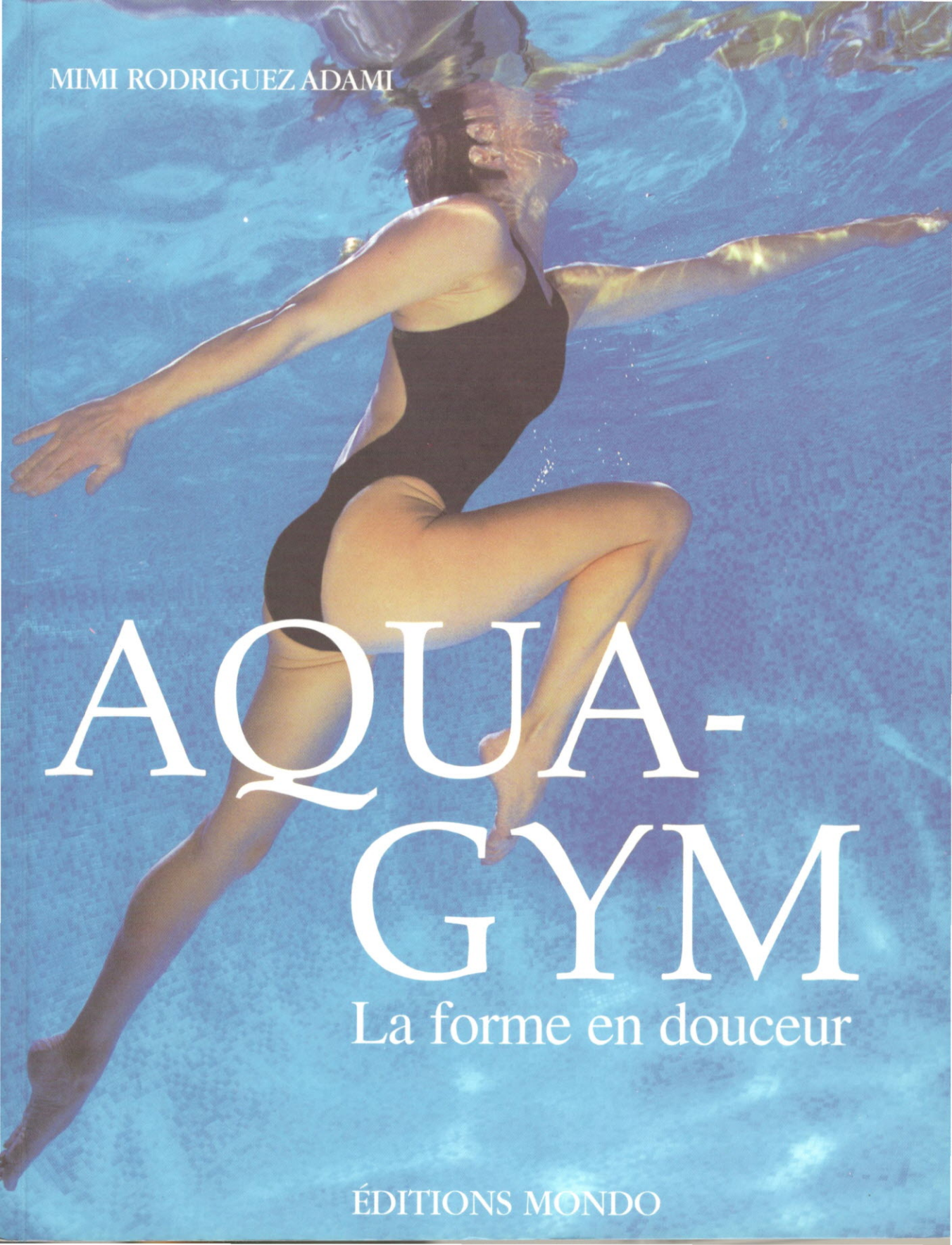

MIMI RODRIGUEZ ADAMI

AQUA-GYM

La forme en douceur

ÉDITIONS MONDO

AQUA-GYM

À la piscine ou à la plage, la gymnastique aquatique est une méthode d'exercice douce adaptée à tous les âges et à toutes les situations. Elle permet d'affiner sa silhouette, de préparer sa grossesse, de soulager son dos, ou tout simplement de rester en forme.

En plus des techniques de base et de 50 exercices détaillant les mouvements étape par étape, vous trouverez dans ce livre:

- Des programmes entièrement illustrés pour travailler toutes les parties du corps, suivant vos objectifs;
- Des conseils de pro pour prendre les bonnes habitudes et corriger vos erreurs;
- Des cycles d'entraînement adaptés à la pratique du tennis, du kickboxing, de la natation, du ski, ou du cyclisme…
- Des exercices de relaxation pour récupérer après l'effort.