



La méthode viking

Transforme-toi en 6 semaines !

Auteurs: Rémi Ragnar (Texte) - Fred Goudon (Photographies)

Éditeur : First

Domaine : Livre pratique

Genres : Sports/jeux

Mots-Clés : Entraînement - Viking - Fitness - Déracinement - Autonomisation

Adoptez la méthode Viking avec ce programme au top !

Se construire une silhouette musclée et harmonieuse en 6 semaines, c'est possible avec la méthode viking. Ce programme de musculation en salle, simple et concret, s'adresse à tous : femmes ou hommes, débutants ou sportifs confirmés, habitués des salles de musculation ou néophytes, quel que soit votre âge.

Alors suivez le guide, semaine après semaine, et transformez-vous !

Date : 20/01/2022

Pages : 192

Format cm : 20 x 25

Prix : 14.95

EAN : 9782412073384