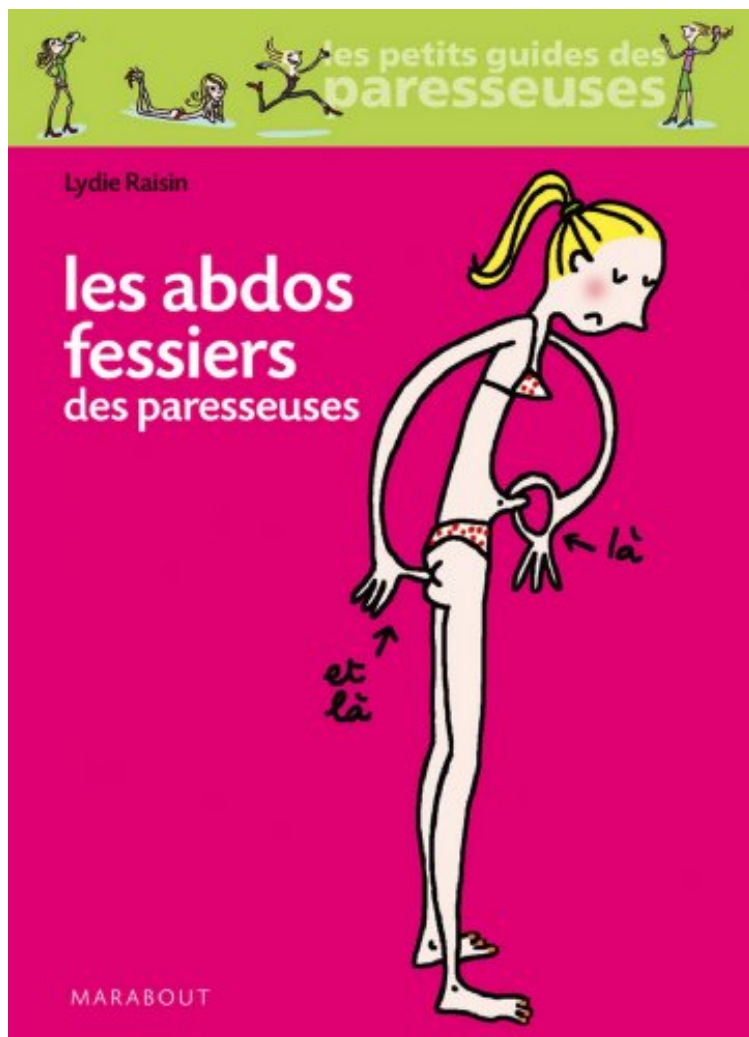


# Les abdos fessiers des paresseuses (Sant - Forme - Sexualit)



Par Lydie Raisin  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC  
| audiobook

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #39453 dans eBooksPubli le: 2008-02-13Sorti le: 2008-02-13Format: Ebook Kindle

(Online library) Les abdos fessiers des paresseuses (Sant - Forme - Sexualit)

**Par Lydie Raisin : Les abdos fessiers des paresseuses (Sant - Forme - Sexualit)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Les abdos fessiers des paresseuses (Sant - Forme - Sexualit):

Download

Read Online

## Description :

Prsentation de l'diteurDes exercices trs efficaces faire sans y penser !Des abdos et des fesses faire plir de jalousie vos collgues ! Cet ouvrage propose des exercices faire en position assise, voire couche... Des exercices faire sans mme y penser sous la douche, dans le mtro, en vous maquillant ou encore, dans lascenseur. Alors, plus dexcuses pour ne pas vous bouger !Lydie Raisin est diplme d'Etat en culture physique et coach. Dans la mme collection, elle est lauteur de La Gym des paresseuses, et de nombreux best-sellers sur la forme parus chez Marabout.Prsentation de l'diteurDes exercices trs efficaces faire sans y penser !Des abdos et des fesses faire plir de jalousie vos collgues ! Cet ouvrage propose des exercices faire en position assise, voire couche... Des exercices faire sans mme y penser sous la douche, dans le mtro, en vous maquillant ou encore, dans lascenseur. Alors, plus dexcuses pour ne pas vous bouger !Lydie Raisin est

diplôme d'Etat en culture physique et coach. Dans la même collection, elle est l'auteur de La Gym des paresseuses, et de nombreux best-sellers sur la forme parus chez Marabout. Biographie de l'auteur Lydie Raisin est professeur diplômé d'Etat en culture physique et a une longue expérience de l'enseignement sportif. Elle est l'auteur de nombreux best-sellers sur la forme dont La gym des paresseuses.