



## Ma gym minceur - Livre + DVD

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Ma gym minceur - Livre + DVD

*Maève Veneziani*

**Ma gym minceur - Livre + DVD** Maève Veneziani

 [Télécharger Ma gym minceur - Livre + DVD ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ma gym minceur - Livre + DVD ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Ma gym minceur - Livre + DVD Maève Veneziani

---

62 pages

Présentation de l'éditeur

Composé de séances courtes et ciblées, ce programme minceur est pensé pour se décliner à volonté, selon sa disponibilité et son énergie. Chaque partie peut se pratiquer séparément, à condition de toujours observer trois minutes d'échauffement au début et trois minutes d'étirements à la fin. Il est ainsi possible d'effectuer quotidiennement de courtes séances, ou d'opter pour des sessions complètes. Les exercices proposés dans le DVD sont conçus pour mincir durablement, car en plus de muscler en profondeur, ils affinent la silhouette, éliminent la rétention d'eau et renforcent le système cardio-vasculaire, pour se sentir mieux dans sa peau au quotidien.

Biographie de l'auteur

Maève Veneziani, ancienne danseuse, a travaillé avec le Ballet Théâtre de Monaco et Le Ballet de Maurice Béjart, avant de se diriger vers le fitness et d'obtenir son diplôme d'état. Elle crée aujourd'hui des programmes de remise en forme pour différents clubs.

Download and Read Online Ma gym minceur - Livre + DVD Maève Veneziani #C9TAYV7WFGR

