



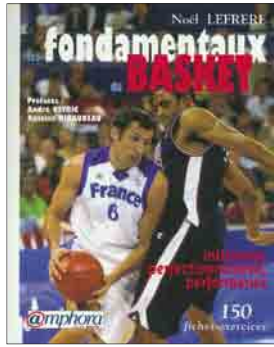
**Football : 360 exercices pour tous - C. VANLERBERGHE**

Voici un manuel résolument pratique et concret pour concevoir, tout au long d'une saison, des entraînements variés et évolutifs quelle que soit la catégorie dont vous avez la responsabilité.

L'auteur présente plus de 360 exercices et jeux afin de faire travailler à votre équipe les différents thèmes complémentaires qui composent vos séances : échauffement, physique, technique, tactique et match.

Présentées sous forme de fiches pratiques et illustrées, ces situations sont très facilement transposables sur le terrain. 336 pages.

Réf.	L'unité	
810167	22,56 €HT	23,80 €TTC



**Les fondamentaux du basket : initiation, perfectionnement, performance - N. LEFRERE**

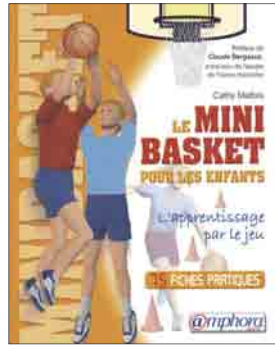
Les fondamentaux techniques et tactiques sont développés en deux parties distinctes :

- la partie théorique comprenant l'exposé précis des données fondamentales

- la partie pratique qui regroupe une série d'exercices sous forme de fiches structurées selon une organisation unique : thème, objectif principal et secondaire, catégorie et matériel, formation de départ, description de l'exercice, rotations, variantes, consignes et conseils.

150 fiches exercices et plus de 300 variantes. 390 pages.

Réf.	L'unité	
810006	26,73 €HT	28,20 €TTC

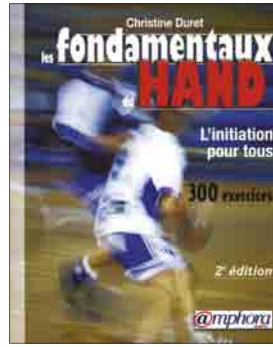


**Le minibasket pour les enfants - C. MALFOIS**

Cet ouvrage traite de l'apprentissage du basket par le jeu, pour des enfants de 6 à 12 ans. L'auteur détaille tout d'abord les spécificités psychologiques et intellectuelles de cette tranche d'âge pour un enseignement spécifique et efficace. Après avoir défini les caractéristiques propres à l'éducateur de minibasket, l'auteur propose, sous forme de fiches pratiques illustrées par des schémas, des jeux et situations qui répondent à différents objectifs d'apprentissage.

145 pages.

Réf.	L'unité	
810168	18,77 €HT	19,80 €TTC



**Les fondamentaux du hand : l'initiation pour tous - C. DURET**

La technique, le jeu et l'échauffement sont les trois thèmes développés en deux parties :

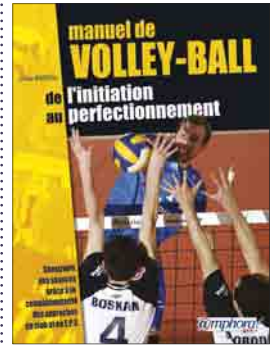
- la partie théorique comprenant l'exposé des données fondamentales, enrichi de dessins descriptifs

- la partie pratique qui regroupe une série d'exercices sous forme de fiches structurées selon une organisation unique : thème, description de l'exercice, consigne, matériel, variantes.

Chaque fiche est illustrée d'un schéma explicite permettant la visualisation des exercices. Des annexes rappellent les points essentiels du règlement et les paramètres nécessaires à l'élaboration d'une séance d'entraînement.

208 pages.

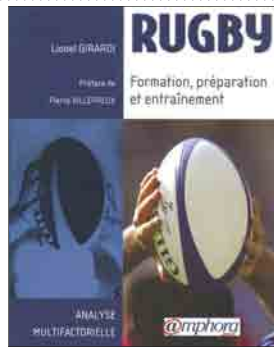
Réf.	L'unité	
810007	18,48 €HT	19,50 €TTC



**Manuel de volley-ball de l'initiation au perfectionnement - G. BORTOLI**

L'intérêt et l'originalité de l'auteur résident dans sa volonté d'associer les approches en club et en EPS pour l'enseignement du volley. Résolument pragmatique, cet ouvrage permet de concevoir des séances orientées plus particulièrement vers les débutants et les jeunes joueurs. Néanmoins, grâce à la diversité et au caractère évolutif des nombreux exercices et situations proposés, il répond également aux attentes des plus confirmés. Cet ouvrage comprend 290 situations, 70 exercices et 11 ateliers de renforcement spécifiques. 208 pages.

Réf.	L'unité	
810169	22,56 €HT	23,80 €TTC

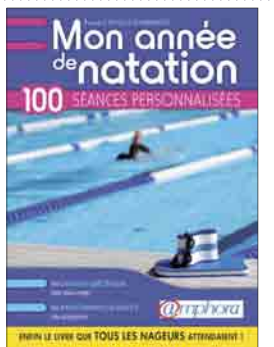


**Rugby - Formation préparation et entraînement - L. GIRARDI**

Ce livre s'adresse à toute personne, éducateur, ou entraîneur, ayant en charge la gestion d'une équipe. Il sera également une référence indispensable pour les enseignants et tous ceux qui sont en formation ou en passe de l'être.

Cet ouvrage est une synthèse de l'ensemble des facteurs de la performance du joueur. Tous les principes de ce jeu sont repris et traités pour répondre aux nouvelles exigences du rugby. De nombreuses données de plans d'entraînement sont développés afin que chaque lecteur puisse concevoir ses propres séances d'entraînement. 220 pages.

Réf.	L'unité	
810150	18,77 €HT	19,80 €TTC



**Mon année de natation 100 séances personnalisées - B. BOULLE-GIAMMATTEI**

Véritable outil d'auto-apprentissage, accessible, concret et facile d'utilisation, ce manuel vous guidera dans votre propre pratique pendant toute une année de natation. Ce livre comporte des conseils, des exercices, des séances "clés en main"...

Réf.	L'unité	
810177	16,11 €HT	17,00 €TTC

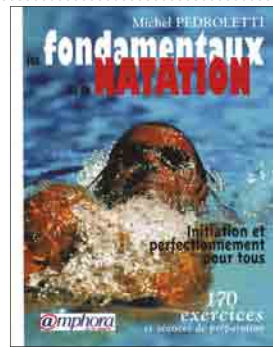


**Mon enfant et l'eau : de la découverte aux premières nages - M. PEDROLETTI**

Cet ouvrage repose sur deux notions fondamentales : le plaisir et la sécurité.

L'auteur propose, de façon progressive et en suivant le rythme de l'enfant, une initiation à la brasse, au dos, au crawl, au papillon et au plongeon. Ce manuel se veut avant tout un support pratique et accessible à tous, avec des explications claires et plus de 230 dessins didactiques.

Réf.	L'unité	
810015	17,06 €HT	18,00 €TTC



**Les fondamentaux de la natation : initiation et perfectionnement pour tous - M. PEDROLETTI**

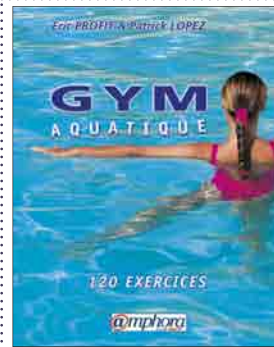
Cet ouvrage s'adresse aux moniteurs, professeurs et à tous ceux qui désirent se perfectionner dans telle ou telle technique de nage.

Il propose à chacun une solution adaptée à son niveau et à son objectif.

Ce livre comporte 170 exercices et séances d'entraînement.

256 pages.

Réf.	L'unité	
810005	19,91 €HT	21,01 €TTC



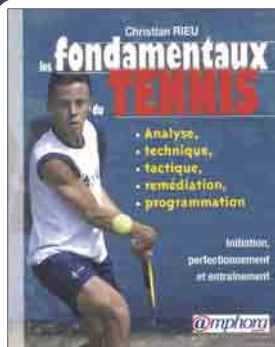
**Gym aquatique - 120 exercices - E. PROFIT-P. LOPEZ**

La gymnastique aquatique permet un travail harmonieux de tous les groupes musculaires, y compris le coeur, sans risque de traumatisme.

Associant gymnastique douce et gymnastique tonique, les auteurs ont regroupé dans ce manuel pratique 120 exercices pour l'entretien, le renforcement musculaire, la remise en forme et la relaxation.

Classés selon les parties du corps sollicitées et illustrés de dessins explicatifs, ces exercices sont accessibles à tous (trois niveaux de difficulté) et permettent à chacun de construire ses séances et son programme en fonction de ses objectifs personnels.

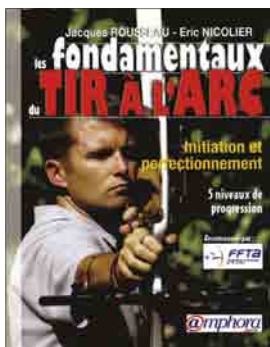
Réf.	L'unité	
810004	17,06 €HT	18,00 €TTC



**Les fondamentaux du tennis - C. RIEU**

Analyse, technique, tactique, rémédiation, programmation. Livre destiné à tous les niveaux et comprenant une partie technique, tactique et des exercices répertoriés par niveaux. Des schémas et des consignes simples permettent une mise en application rapide sur le terrain des thèmes abordés. 210 pages.

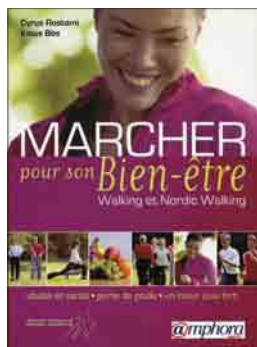
Réf.	L'unité	
810001	19,91 € <sup>HT</sup>	21,01 € <sup>TTC</sup>



**Les fondamentaux du tir à l'arc - O. DECONINCK - E. FONTAINE**

Organisé en fonction de 5 niveaux de progression : arc blanc, noir, bleu, rouge et jaune, ce manuel permet un apprentissage pragmatique et progressif. Les différents thèmes (l'environnement, le matériel, le physique, le psychologique, la technique), communs à chaque niveau, sont mis en application dans des exercices pratiques. Par la suite, un test permet à chacun de s'évaluer afin de valider ses acquis et d'envisager de passer au niveau suivant. A la fois exhaustif et pratique, cet ouvrage est une véritable référence pour l'apprentissage du tir à l'arc. 192 pages.

Réf.	L'unité	
810157	21,61 € <sup>HT</sup>	22,80 € <sup>TTC</sup>



**Marcher pour son bien-être - C. ROSTAMI - K. BÖS**

Véritable sport-santé, le Nordic Walking est une activité d'endurance adaptée à tous.

Cette pratique en plein essor est tout particulièrement conseillée et plébiscitée dans une perspective de bien-être et de santé; elle permet d'atteindre plusieurs objectifs tels que l'amélioration des capacités cardio-vasculaires, la perte de poids, la diminution du stress ou le renforcement de la tonicité musculaire.

Bien que facile d'accès, le Nordic Walking nécessite l'apprentissage de techniques spécifiques et d'informations pratiques présentées dans cet ouvrage. Des programmes vous proposent également des entraînements variés en fonction des objectifs recherchés. 174 pages.

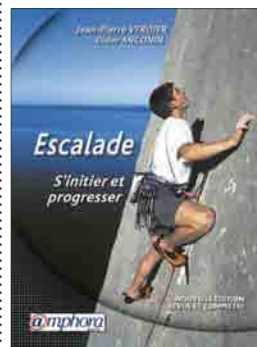
Réf.	L'unité	
810155	16,11 € <sup>HT</sup>	17,00 € <sup>TTC</sup>



**La boxe éducative - P. COUGOLIC - S. RAYNAUD - B. COUGOLIC**

L'absence de douleur et le plaisir de jouer constituent les fondements de cette pédagogie. 200 situations d'apprentissage ont été créées, expérimentées et illustrées pour faciliter votre enseignement, que vous soyez ou non spécialiste de l'activité. Plus qu'un répertoire d'exercices, cet ouvrage développe une conception originale de l'apprentissage, facile d'accès et d'une grande richesse éducative. Il permettra à chacun de construire ses entraînements quels que soient les niveaux de pratique.

Réf.	L'unité	
810166	20,85 € <sup>HT</sup>	22,00 € <sup>TTC</sup>



**Escalade : s'initier et progresser - J.-P. VERDIER avec la participation de D. ANGININ**

Ce manuel pratique, entièrement en couleurs et illustré de très nombreux dessins et photographies explicatives, aborde de façon simple toutes les composantes de l'initiation et de la progression en escalade, que ce soit sur sites naturels ou sur structures artificielles. Véritable référence depuis plus de 10 ans.

Cette dernière édition est enrichie de nombreuses informations (techniques de sécurité, matériel,...) et propose un chapitre inédit sur la structure artificielle (SAE).

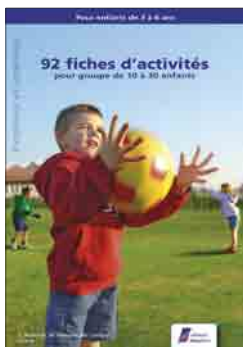
Réf.	L'unité	
810036	21,61 € <sup>HT</sup>	22,80 € <sup>TTC</sup>



**Les jeux de parachutes**

Ce livre comprend des activités qui vous permettent de sortir du traditionnel et vous aident à redynamiser et à remotiver des groupes de 6 à 30 enfants. Vous trouverez, dans ce livre, de nombreuses activités peu coûteuses, amusantes et diversifiées pour des groupes de tous âges. Ce livre est également illustré de nombreux dessins. Les jeux de parachutes vous permettent entre autres d'améliorer la communication entre les participants et de contribuer au développement moteur des enfants.

Réf.	L'unité	
810002	11,30 € <sup>HT</sup>	11,92 € <sup>TTC</sup>



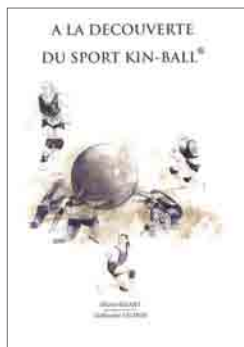
**92 fiches d'activités**

Livre comprenant 92 fiches qui vous apporteront idées et solutions pour organiser des jeux pour des groupes de 10 à 30 enfants de 3 à 6 ans. Elles contiennent des jeux allant des jeux de rythme aux jeux de retour au calme en passant par les jeux de ballons et les jeux d'orientation. Chaque fiche est illustrée par un dessin, ce qui vous donne rapidement une idée globale du jeu.

Cet outil pratique et intéressant est à utiliser tant à l'école maternelle que dans les associations qui travaillent avec ces groupes d'âges. 224 pages.

CEREKI : G. Namurois, M. Francotte, JM. Crielard

Réf.	L'unité	
810003	14,20 € <sup>HT</sup>	14,98 € <sup>TTC</sup>



**A la découverte du Sport Kin-ball®**

Ce livre est destiné à toutes les personnes qui désirent découvrir un nouveau sport collectif : le Sport Kin-ball®. Il s'adresse également à tous les professeurs d'éducation physique et éducateurs sportifs qui souhaitent faire découvrir ce sport ou progresser leurs jeunes, dès 6 ans, pendant un ou plusieurs cycles. 82 pages.

Réf.	L'unité	
810070	11,32 € <sup>HT</sup>	11,94 € <sup>TTC</sup>



**La jonglerie, plaisir simple et facile**

Livre de 570 pages pour apprendre des centaines de figures avec foulards-balles-massues-anneaux-bâtons du diable-diabolos... Conseils pour les enseignants, les animateurs et organisateurs de rencontres de jonglerie. 580 pages.

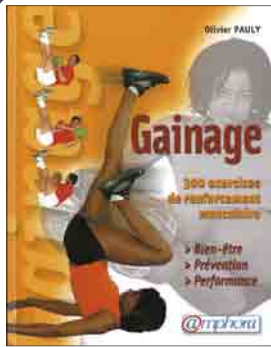
Réf.	L'unité	
810039	15,00 € <sup>HT</sup>	15,83 € <sup>TTC</sup>



**Diabolo de A à Z**

Le livre le plus complet sur le diabolo. Les dessins y sont clairs et les explications facilement compréhensibles. Idéal pour un débutant et une bonne source d'inspiration pour un confirmé. 90 pages.

Réf.	L'unité	
810037	6,10 € <sup>HT</sup>	6,44 € <sup>TTC</sup>



**Le Gainage - O. PAULY**

**Nouveau**

Ce livre s'adresse à toute personne qui souhaite se renforcer musculairement dans la région pelvienne (abdominaux, lombaires, obliques, fessiers, abducteurs et adducteurs. L'auteur propose 300 exercices (600 photots explicatives) et variantes appropriés aux différentes régions musculaires et à des objectifs spécifiques. Les exercices sont classés en trois niveaux de difficulté : débutant, confirmé et haut niveau.

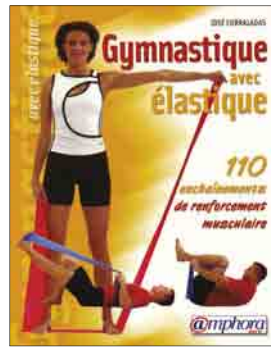
Réf.	L'unité	
810178	21,61 € <sup>HT</sup>	22,80 € <sup>TTC</sup>



**Étirement et renforcement musculaire - T. WAYMEL - J. CHOQUE**

Les auteurs proposent 250 exercices, classés par groupes musculaires, qui permettent d'assouplir et de se muscler, en douceur et sans matériel, dans une optique sportive ou de bien-être. Cet ouvrage s'adresse aussi bien aux pratiquants de tous niveaux qui pourront progresser facilement, qu'aux professionnels de la forme qui trouveront un choix multiple de mises en situation répondant à leurs besoins et leurs objectifs. 192 pages.

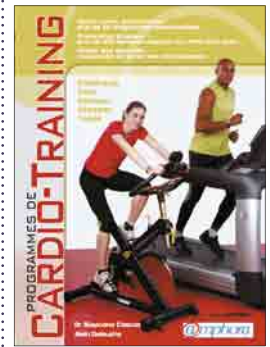
Réf.	L'unité	
810163	21,71 € <sup>HT</sup>	22,90 € <sup>TTC</sup>



**Gymnastique avec élastique - J. CURRALADAS**

La gymnastique avec élastique permet un travail progressif et en douceur sans risque de traumatisme articulaire. C'est un outil de renforcement musculaire complet qui s'adapte aux possibilités de chacun quels que soient son âge, sa force musculaire et ses possibilités articulaires. Il séduit tout particulièrement les femmes, les seniors ou les personnes en rééducation. La résistance de l'élastique utilisé et l'amplitude de chaque mouvement déterminent en effet le niveau d'intensité de chaque exercice. Après avoir rappelé les principes physiologiques principaux, l'auteur présente des exercices pour chaque groupe musculaire ainsi qu'une partie spécifiquement adaptée aux seniors. 160 pages.

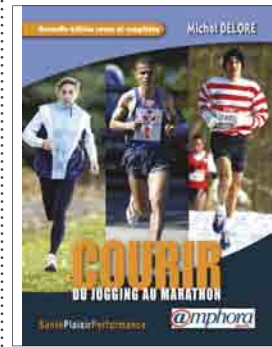
Réf.	L'unité	
810152	17,54 € <sup>HT</sup>	18,50 € <sup>TTC</sup>



**Programmes de cardio-training - Dr. S. CASCUA-A. DALOUCHE**

Quelle que soit votre motivation, vous êtes nombreux à pratiquer une activité de cardio-training en salle ou à votre domicile. Mais savez-vous optimiser au mieux vos séances, les adapter aux objectifs que vous cherchez à atteindre ? Les auteurs expliquent simplement les règles fondamentales à respecter pour une pratique efficace et les principes des différentes intensités d'entraînement qui s'offrent à vous. Ils vous présentent également les caractéristiques, les intérêts et les risques éventuels des différents appareils (vélo, rameur, elliptique, stepper ou tapis). Plus de 50 programmes partiellement étudiés afin de correspondre à vos besoins. Plus de 200 séances adaptées aux différents sports.

Réf.	L'unité	
810176	21,71 € <sup>HT</sup>	22,90 € <sup>TTC</sup>



**Courir du jogging au marathon - M. DELORE**

L'ouvrage de Michel Delore est devenu une véritable référence dans le monde de la course hors stade. Cette édition est proposée entièrement en couleurs avec de nombreuses photos explicatives.

Du 5 au 100 kilomètres, en passant par le semi-marathon et le marathon, ce manuel traite de l'ensemble des courses sur routes. Des chapitres sont également consacrés aux spécificités des épreuves de grand fond comme les trails ou les courses de 24 heures.

Entraînement, organisation, matériel, conseils pratiques, diététique, traumatologie, rien n'est oublié dans ce manuel pratique et très accessible qui s'adresse à toutes les personnes, débutantes ou confirmées, qui s'intéressent à la course à pied.

Réf.	L'unité	
810175	18,77 € <sup>HT</sup>	19,80 € <sup>TTC</sup>

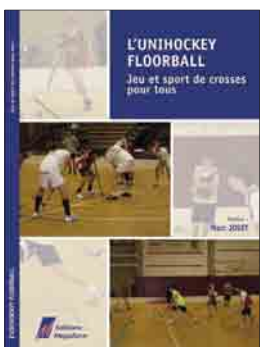


**Musculation pour l'enfant et l'adolescent O. Pauly**

**Nouveau**

Manuel rigoureux, exhaustif et concret à l'intention de tous. Il explique quand commencer le travail de renforcement musculaire, par quels exercices, selon quelle ligne directrice et avec quel objectif. Ce manuel met l'accent, de manière chronologique, sur les principes fondamentaux pour bien débuter la muscultation en toute sécurité et en respectant scrupuleusement les spécificités des enfants. Il comporte plus de 200 exercices évolutifs et adaptés, illustrés de nombreuses photos explicatives. 224 pages en couleurs.

Réf.	L'unité	
810072	22,56 € <sup>HT</sup>	23,80 € <sup>TTC</sup>



**L'unihockey (Floorball) : jeu et sport de crosse accessible à tous !**

Ce livre extrêmement complet développe différents thèmes, allant de la pédagogie pour les 3-8 ans, jusqu'aux techniques et tactiques de jeu utiles aux débutants, mais aussi aux joueurs de clubs. Les professeurs d'éducation physique, les entraîneurs de clubs, tous trouveront dans ce livre un éventail très large de jeux, d'exercices, de situations jouées, adaptés à tout type de leçon ou séance d'entraînement et accessibles quel que soit l'âge ou le niveau de performance. Un règlement détaillé, vous permettra d'aborder la compétition... l'essentiel est de jouer !

Réf.	L'unité	
810172	13,20 € <sup>HT</sup>	13,94 € <sup>TTC</sup>



**Prix Handi-livres 2010**

**Polyhandicap - Handicap sévère - Activités motrices et sensorielles**

Ce livre rassemble des connaissances, des savoirs et savoir-faire jusque là séparés, afin de prendre en compte et améliorer la qualité de vie des personnes en situation de handicap sévère ou polyhandicapées. Les activités proposées ont été conçues pour que le plus grand nombre puisse en bénéficier. La communication sous toutes ses formes, la recherche des perceptions et de sensations agréables, les échanges relationnels profonds accompagnent toutes les activités proposées. Il s'agit de mobiliser toutes les capacités allant des activités sensorielles (massages, mobilisations passives, stimulations sensorielles,...), pour les plus dépendants, aux activités qui sollicitent une mobilisation plus active, comme les jeux individuels et collectifs, les activités aquatiques, pour les plus performants. Ce livre contient 360 pages et 250 photos, 19x26cm.

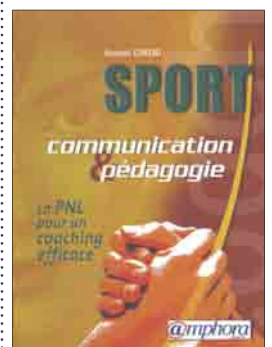
Réf.	L'unité	
810171	31,28 € <sup>HT</sup>	33,00 € <sup>TTC</sup>



**Gym douce pour les personnes handicapées (ou à mobilité réduite)**

Ce manuel propose 400 exercices variés et ludiques spécialement adaptés aux handicapés mentaux, moteurs ou présentant des troubles associés, aux personnes à mobilité réduite, aux personnes très âgées, dépendantes ou en perte d'autonomie. Il développe des séances cohérentes construites autour d'exercices aux buts bien définis : le plus grand nombre puisse en bénéficier. La communication sous toutes ses formes, la recherche des perceptions et de sensations agréables, les échanges relationnels profonds accompagnent toutes les activités proposées. Il s'agit de mobiliser toutes les capacités allant des activités sensorielles (massages, mobilisations passives, stimulations sensorielles,...), pour les plus dépendants, aux activités qui sollicitent une mobilisation plus active, comme les jeux individuels et collectifs, les activités aquatiques, pour les plus performants. Ce livre contient 360 pages et 250 photos, 19x26cm.

Réf.	L'unité	
810170	21,71 € <sup>HT</sup>	22,90 € <sup>TTC</sup>



**Sport : Communication et pédagogie - A. GIROD**

L'objectif de l'auteur est de donner aux éducateurs sportifs des pistes de réflexion sur la communication à visée pédagogique, de rappeler les "recettes" qui fonctionnent et y ajoutant de nouveaux outils efficaces et proches de la réalité du terrain. Pour cela il établit une méthodologie, structure l'approche pédagogique et relationnelle en s'appuyant sur l'une des méthodes de communication les plus reconnues : la PNL. 160 pages.

Réf.	L'unité	
810165	18,01 € <sup>HT</sup>	19,00 € <sup>TTC</sup>



### Echauffement gainage et plyométrie pour tous

Le gainage et la plyométrie sont deux techniques complémentaires de renforcement musculaire particulièrement efficaces et adaptées aux contraintes sportives.

Elles permettent d'optimiser ses qualités musculaires aussi bien dans une perspective d'entretien que de recherche de la performance. Particulièrement adaptées aux spécificités des différents sports, elles vous permettent d'augmenter tonicité, vitesse, détente et puissance.

Dans cette nouvelle édition après avoir expliqué clairement les principes fondamentaux du fonctionnement musculaire, Christophe Carrio propose des exercices illustrés, organisés en trois techniques distinctes et complémentaires :

- l'échauffement : pour préparer votre organisme et vos muscles à l'effort afin d'optimiser vos exercices et de prévenir les blessures
- le gainage : pour renforcer sa ceinture abdominale et améliorer le maintien de son architecture corporelle. Elle est une base essentielle pour pouvoir pratiquer la plyométrie en toute sécurité
- la plyométrie : en 4 niveaux de difficulté, cette méthode utilise principalement le poids du corps par des exercices basés sur le double mécanisme naturel des muscles : étirement et contraction.

Réf.	L'unité	
<b>Livre (145 exercices illustrés - 5 niveaux d'intensité)</b>		
810173	28,25 € <sup>HT</sup>	29,80 € <sup>TTC</sup>
Réf.	L'unité	
<b>DVD (60 exercices interactifs - 4 niveaux d'intensité)</b>		
810174	28,40 € <sup>HT</sup>	33,97 € <sup>TTC</sup>



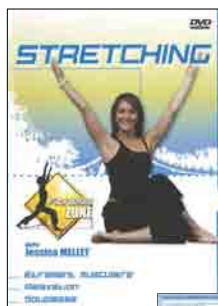
### DVD Nordic Walking

Découvrez ou redécouvrez les plaisirs naturels et les bienfaits d'une activité de plein air moderne et dynamique : le Nordic Walking.

Le Nordic Walking est depuis des années, une activité de plein air de référence pour les randonneurs.

Aujourd'hui, c'est le grand public qui y trouve un cumul d'avantages spécifiques à une activité à la fois simple et naturelle.

Réf.	L'unité	
810507	12,00 € <sup>HT</sup>	14,35 € <sup>TTC</sup>



### DVD Stretching avec Jessica Mellet

Découvrez maintenant, la sérénité d'un instant de relaxation très agréable accompagné d'une musique douce et reposante.

Après une longue journée, il est souvent nécessaire de se retrouver, de prendre le temps de récupérer ce sentiment de bien-être indispensable à notre équilibre.

Vraiment accessible à tous, le stretching vous permet de redécouvrir votre corps, d'étirer vos muscles pour gagner en souplesse et éviter les courbatures.

Réf.	L'unité	
810502	12,00 € <sup>HT</sup>	14,35 € <sup>TTC</sup>



### DVD LIA avec Julien Roy

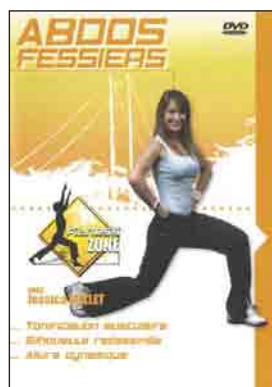
L'aérobic et la danse unis pour le meilleur.

Très efficace pour l'entraînement cardio et la dépense énergétique, l'aérobic devient ici plus chorégraphié pour gagner en fluidité. Alliance parfaite de l'intensité et du plaisir, votre séance de fitness va devenir un rendez vous incontournable.

Parce que chez vous, bien plus qu'en club, vous avez besoin d'une séance motivante avec un coach dynamique et pédagogue.

Le Challenge que nous vous proposons, vous permettra, selon vos objectifs ou vos envies, de vous amuser, de vous dépasser, et d'améliorer votre condition physique.

Réf.	L'unité	
810503	12,00 € <sup>HT</sup>	14,35 € <sup>TTC</sup>



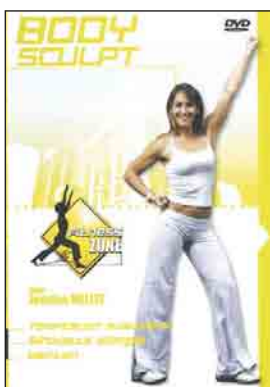
### DVD Abdos/Fessiers avec Jessica Mellet

Un grand classique toujours aussi efficace !

Une séance très énergique centrée sur le raffermissement des abdominaux, des cuisses, et des fessiers.

Programme spécialement adapté à la morphologie féminine, chaque exercice étant choisi pour rendre l'effort très vite efficace et visible.

Réf.	L'unité	
810500	12,00 € <sup>HT</sup>	14,35 € <sup>TTC</sup>



### DVD Body Sculpt avec Jessica Mellet

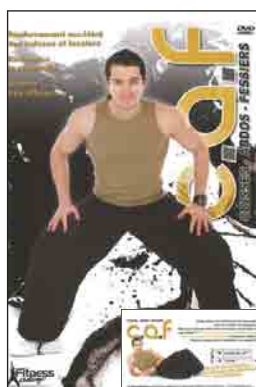
Tonifiez votre corps ... en douceur !

Une séance accessible à tous, pour un travail musculaire complet sans nuire aux articulations.

Chaque exercice, chaque enchaînement a été mis en place dans le but de renforcer les chaînes musculaires d'une façon très harmonieuse sans rechercher à développer leur volume.

Ce programme de tonification va vous permettre de vous sentir mieux dans votre corps.

Réf.	L'unité	
810501	12,00 € <sup>HT</sup>	14,35 € <sup>TTC</sup>



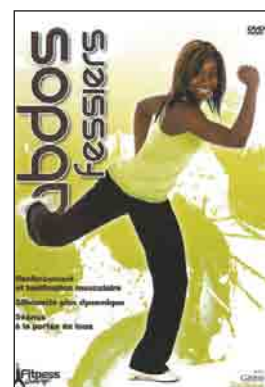
### DVD Cuisses/Abdos/Fessiers avec Jeremy Garcia

Cette séance de renforcement musculaire est sans doute très exigeante. Mais qui a dit que redessiner son corps serait facile et sans effort ? Si vous avez besoin de résultats rapides pour vous motiver à continuer, il vous faut une séance qui vous apporte ces résultats.

Ce Cuisses / Abdos / Fessiers vous aidera à atteindre vos objectifs. Redécouvrez les concepts fitness les plus connus.

Parce que chez vous, bien plus qu'en club, vous avez besoin d'une séance motivante avec un coach dynamique et pédagogue.

Réf.	L'unité	
810504	12,00 € <sup>HT</sup>	14,35 € <sup>TTC</sup>

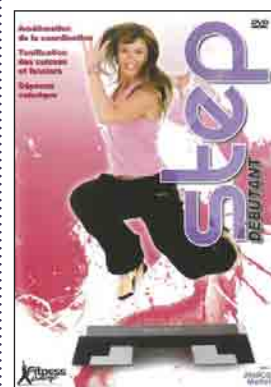


### DVD Abdos/Fessiers avec Gisèle Godiane

Des fessiers musclés et harmonieusement dessinés, un ventre plat et tonique : voici des objectifs que vous atteindrez plus facilement grâce à ce programme.

Cette séance est focalisée sur des groupes musculaires essentiels pour avoir une belle silhouette, une posture saine ... et un moral dynamique !

Réf.	L'unité	
810505	12,00 € <sup>HT</sup>	14,35 € <sup>TTC</sup>



### DVD Step Débutant avec Jessica Mellet

Tout en gardant des enchaînements adaptés à tous, cette séance apporte un coup de neuf dans vos cours de fitness.

Pour débuter, un programme simple, et évolutif. Vous serez ainsi guidé dans votre progression afin de vous permettre de rapidement suivre la chorégraphie de façon intuitive.

Le Challenge que nous vous proposons, vous permettra, selon vos objectifs ou vos envies, de vous amuser, de vous dépasser, et d'améliorer votre condition physique.

Réf.	L'unité	
810506	12,00 € <sup>HT</sup>	14,35 € <sup>TTC</sup>