



## **Mon cahier malin : Objectif corps de rêve**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Mon cahier malin : Objectif corps de rêve

*Jules Frossard, Alix Lefief-Delcourt*

**Mon cahier malin : Objectif corps de rêve** Jules Frossard, Alix Lefief-Delcourt

 [Télécharger Mon cahier malin : Objectif corps de rêve ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier malin : Objectif corps de rêve ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier malin : Objectif corps de rêve Jules Frossard, Alix Lefief-Delcourt

---

64 pages

Présentation de l'éditeur

15 jours pour vous sculpter un corps de rêve ? Même pas peur !

Découvrez votre programme de coaching personnalisé pour retrouver la forme et la ligne, hyper-facilement... et super-rapidement !

Dans ce cahier :

- Un programme sur mesure qui vous demandera moins de 20 minutes par jour pendant seulement 15 jours
- 45 exercices de renforcement musculaire à faire chez vous, sans matériel et pour tous les niveaux
- Des challenges et des autoévaluations pour suivre votre progression et être super-fièrre de vous !

Inclus : 7 vidéos du coach sportif Jules Frossard qui vous dévoile des exercices inédites pour aller encore plus loin ! Biographie de l'auteur

Titulaire d'un master 2 en Science du sport et du mouvement humain, Jules Frossard est préparateur physique dans un centre médico-sportif à Paris accueillant tout public souhaitant progresser en activité physique (santé, forme ou sport). Depuis septembre 2015, il travaille également au sein de l'Institut Coeur Effort Santé (ICES) en réadaptation cardiaque avec le Dr Uzan et le Dr Ducardonnet.

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour différents médias et l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, la bio, la cuisine... Elle est l'auteur aux éditions Leduc.s de plusieurs ouvrages dont 'Le chlorure de magnésium malin' et 'Le miel malin'.

Download and Read Online Mon cahier malin : Objectif corps de rêve Jules Frossard, Alix Lefief-Delcourt #NIACEYBD8WX

Lire Mon cahier malin : Objectif corps de rêve par Jules Frossard, Alix Lefief-Delcourt pour ebook en ligne  
Mon cahier malin : Objectif corps de rêve par Jules Frossard, Alix Lefief-Delcourt Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Mon cahier malin : Objectif corps de rêve par Jules Frossard, Alix Lefief-Delcourt à lire en ligne.  
Online Mon cahier malin : Objectif corps de rêve par Jules Frossard, Alix Lefief-Delcourt ebook Téléchargement PDF  
Mon cahier malin : Objectif corps de rêve par Jules Frossard, Alix Lefief-Delcourt Doc  
Mon cahier malin : Objectif corps de rêve par Jules Frossard, Alix Lefief-Delcourt Mobipocket  
Mon cahier malin : Objectif corps de rêve par Jules Frossard, Alix Lefief-Delcourt EPub

**NIACEYBD8WXNIACEYBD8WXNIACEYBD8WX**