



Mon cahier Aquafitness

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Mon cahier Aquafitness

Florence HEIMBUGER

Mon cahier Aquafitness Florence HEIMBUGER

 [Télécharger Mon cahier Aquafitness ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier Aquafitness ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier Aquafitness Florence HEIMBUGER

88 pages

Présentation de l'éditeur

Le sport tendance n° 1 contre la cellulite, efficace et sans effort, qui sculpte tout le corps !

Profitez de la résistance de l'eau pour mincir plus vite et sans effort ! Avec 88 exercices d'aquagym (échauffement, tonicité, cardio et étirement) et des aquasports variés (aquafitness, aquabike, aquarunning, etc), Mon cahier Aquafitness remodèle complètement votre silhouette en 6 semaines, dessine vos abdos, éradique la cellulite et affûte vos jambes. Entretenez un corps galbé, mince et tonique !

En bonus : les conseils de championnes de natation. À vos maillots !

Au programme :

- **Découvrez l'aquaprogramme qui vous convient en fonction de votre physionomie** (silhouette en forme de " pomme ", " poire " ou " sablier ").
- **Pratiquez sans effort mais efficacement**, grâce à des séances structurées et des exercices toniques : ciseaux, fentes, aquabike, aquarunning (bas du corps), exercices de résistance, pompes avec frites, flexions, rotations (haut du corps).
- **Suivez un programme d'aquafitness progressif en 6 semaines**, avec des objectifs physiques chaque semaine et des work-out spéciaux pour galber son corps, brûler les calories ou se débarrasser de la cellulite.
- **Atteignez vos objectifs silhouette plus rapidement avec un rééquilibrage alimentaire complet** (phase d'attaque low carb, consolidation puis stabilisation grâce aux aliments à IG bas, aux protéines maigres et aux bons acides gras...)

Prête à transpirer dans l'eau et à vous faire un corps sculpté grâce à l'aquafitness ? Biographie de l'auteur

Florence Heimburger est journaliste spécialisée dans la forme et le bien-être pour les magazines *Vital, Top Santé, Sciences et Vie...* Féru de natation et de gym aquatique, elle s'entraîne dans les bassins depuis plus de 15 ans ! Elle est l'auteur du cahier *Running*, paru aux éditions Solar.

Download and Read Online Mon cahier Aquafitness Florence HEIMBUGER #RBO7T5WQ2MP

Lire Mon cahier Aquafitness par Florence HEIMBUGER pour ebook en ligne Mon cahier Aquafitness par Florence HEIMBUGER 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 Aquafitness par Florence HEIMBUGER à lire en ligne. Online Mon cahier Aquafitness par Florence HEIMBUGER ebook Téléchargement PDF Mon cahier Aquafitness par Florence HEIMBUGER Doc Mon cahier Aquafitness par Florence HEIMBUGER Mobipocket Mon cahier Aquafitness par Florence HEIMBUGER EPub

RBO7T5WQ2MPRBO7T5WQ2MPRBO7T5WQ2MP