

▶▶ 15 minutes

Pilates

chaque jour

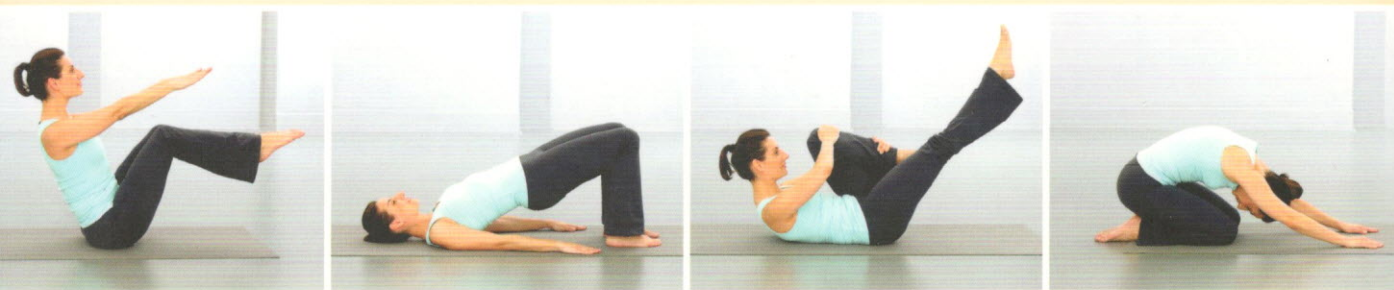
Alycea Ungaro

avec DVD



ÉDITIONS MONDO

Sans séance interminable ni équipement spécifique, entraînez-vous seulement 15 minutes par jour et vous obtiendrez des résultats rapides, visibles et durables.



15 minutes pilates, un véritable cours particulier à domicile...

- >> Le livre vous propose 4 séries d'exercices dont les mouvements sont détaillés avec une extrême précision.
- >> À la fin de chaque série, un dépliant couleur reprend la série d'exercices, les rendant ainsi visibles en un seul coup d'œil.
- >> Vous prenez alors le temps d'étudier les postures en détail et de vous familiariser avec les mouvements.
- >> Le DVD d'accompagnement, d'une durée de 60 mn, vous aide lors de vos exercices quotidiens, exactement comme si vous aviez un professeur à domicile!
- >> Découpé en quatre programmes de 15 mn chacun, vous suivez, étape par étape et en temps réel, l'évolution des mouvements et la façon de les enchaîner convenablement.
- >> Chaque position, filmée sous différents angles, vous permet d'adopter immédiatement la posture correcte.

Vous progressez ainsi à votre rythme. Vous corrigez l'alignement de votre corps, votre posture est élégante...