

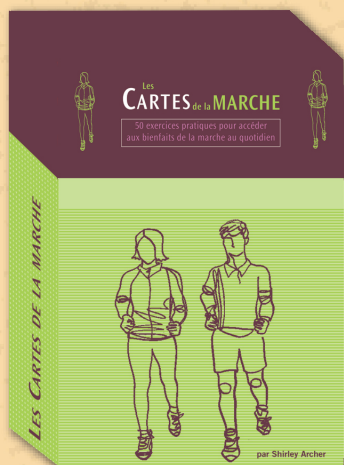
# GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

19, rue Saint Séverin

75005 Paris

Tél : 01 43 36 41 05

Fax : 01 43 31 07 45



## LES CARTES DE LA MARCHÉ

Shirley Archer

Genre : Bien-être & Sport

Code : 2823

**Parution : Mars 2007**

Format : 10 X 15 X 3

Pages : 50 cartes

Intérieur : Couleurs

Illustré : oui

Prix : 18 €

Isbn : 978-2-84445-746-2

Code Barre :



9 782844 457462

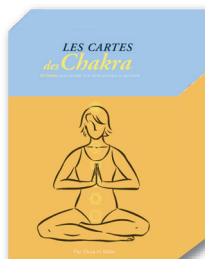
Savez-vous que marcher 30 minutes par jour est l'un des moyens les plus faciles, les plus sûrs et les plus agréables pour rester en forme, gérer son poids et diminuer son stress.

Les Cartes de la marche présentent 50 exercices pratiques pour accéder à ces bienfaits au quotidien.

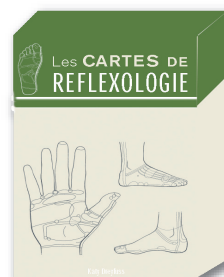
**Vous y trouverez :**

- des conseils techniques pour une meilleure pratique de la marche.
- plus de 20 façons différentes de marcher adaptées à l'environnement mais aussi aux personnes qui vous accompagnent.

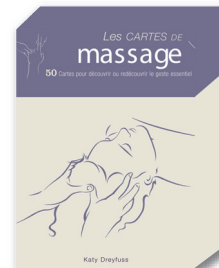
La marche, un véritable sport sain, ludique et écologique, à pratiquer à son rythme pour le bien-être du corps et de l'esprit...



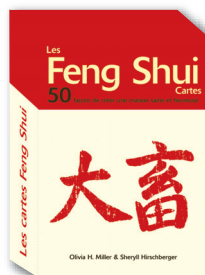
9 782844 456007



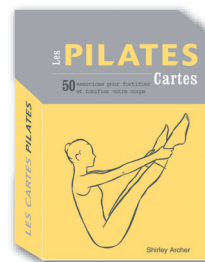
9 782844 456991



9 782844 456298



9 782844 456793



9 782844 456809