



**Auteur(s)** : Nénard, Clarisse (Auteur)

**Titre(s)** : Le guide-santé du sportif : débutant, amateur, confirmé / Clarisse Nénard.

**Editeur(s)** : Escalquens (Haute-Garonne) : Dangles, 2013.

**Résumé** : Des informations utiles tant pour le débutant que pour le confirmé : les bonnes raisons de se mettre au sport, les règles d'or d'une bonne séance d'entraînement, quel sport pratiquer pour quelle pathologie, etc.

**Notes** : Bibliogr. Glossaire.

**Sujet(s)** : Sportifs : Santé et hygiène

**Indice(s)** : 796 Sports



Livre

#### Exemplaires

Cote	Section	Rayon	Disponibilité	Date de retour
796 SPO	Adulte	Arts et loisirs adultes	Icône pour la situation Sorti	13/04/2024