



Reprendre le sport

Quand on ne fait plus de sport, pour se remettre en condition physique sans adhérer à un club, rien ne vaut les conseils d'un professeur d'EPS. Patrick Seners vous conduit vers une forme optimale sans risque de craquer au bout de deux séances grâce à une méthode body-cardio-moving qui repose sur des activités physiques variées, faciles à pratiquer chez soi ou en extérieur. Dans cet ouvrage, 160 séances détaillées avec photos, des conseils précis sur la meilleure façon de marcher, courir, nager et faire du vélo, des programmes personnalisés de 6 mois pour progresser à tout niveau. Patrick Seners, 240 pages, éditions Thierry **Souccar**, 25,90 €.