



La méthode Pilates / Lynne Robinson, Caroline Brien

Livre

[Robinson, Lynne \(1950-....\). Auteur](#) | [Brien, Caroline. Auteur](#)

Édité par [Marabout. Paris](#) - 2010

[Voir la collection «Marabout pratique»](#)

[Autres documents dans la collection «Marabout pratique»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (160 p.) ; illustrations en couleur ; 21 x 15 cm

Date de publication

2010

Collection

[Marabout pratique](#) ; . Santé, forme

Contributeurs

- Marks, Jim. Photographe
- Paban, Florence. Traducteur
- Jaham, Isabelle de. Collaborateur

Cotes

- 613.71 ROB

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-06608-2

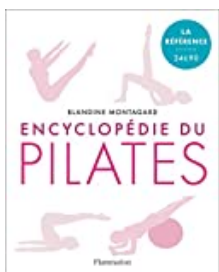
Sujets

- [Méthode Pilates](#)

Classification

[Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|---------------------|-------------|------------|
| Médiathèque - Gasny | | 613.71 ROB |



Encyclopédie du Pilates / Blandine Montagard

Livre

[Montagard, Blandine. Auteur](#)

Édité par [Flammarion. Paris](#) - 2018

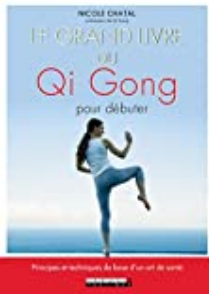
Détaille de manière exhaustive tous les exercices conçus par J. Pilates, à travers un descriptif et des dessins, mais également des repères visuels et de sensations qui permettent de s'approprier la justesse du mouvement avec son propre ressenti, en bonne intelligence avec son corps.

- [Contient](#)



- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (320 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 24 x 19 cm
 - Date de publication
 - 2018
 - Cotes
 - MON 613.71
 - Sections
 - Adulte
 - ISBN
 - 978-2-08-142559-0
 - EAN
 - 9782081425590
 - Numéro du document
 - 9782081425590
 - Popularité
 - Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
 - Sujets
 - [Grand public - Tout public](#)
 - Classification
 - [Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|--------------------|-----------------|------------|
| Médiathèque Vernon | Rez de chaussée | 613.71 MON |



Le grand livre du qi gong : pour débuter / Nicole Chatal

Livre

[Chatal, Nicole. Auteur](#)

Édité par [Leduc.s éditions. Paris](#) - 2018

Méthode illustrée pour s'initier au qi gong, les différentes formes à pratiquer à domicile et ses applications contre les maux de la vie quotidienne. Ce guide est également accompagné de conseils de médecine chinoise concernant la diététique, les plantes, les massages tui na et l'acupuncture. Avec deux vidéos accessibles en ligne. Electre 2018



[Voir la collection «Développement personnel»](#)

[Autres documents dans la collection «Développement personnel»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
 - Note
 - Glossaire. Bibliogr. Adresses utiles. Sites Internet
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique

1 vol. (205 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 21 x 15 cm

Date de publication

2018

Collection

[Développement personnel](#)

Cotes

- CHA 613.7

Sections

Adulte

ISBN

979-10-285-1035-0

EAN

9791028510350

Numéro du document

9791028510350

Sujets

- [Qi gong](#)
- [Grand public - Tout public](#)

Classification

[Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|--------------------|-----------------|-----------|
| Médiathèque Vernon | Rez de chaussée | 613.7 CHA |



Micro-gym : 70 exercices discrets pour se muscler tout au long de la journée / Véronique Schapiro-Chatenay

Livre

[Schapiro-Chatenay, Véronique. Auteur](#)

Édité par [Larousse](#) - 2015

Propose près de 70 exercices à faire au lit, sous la douche, pendant le brossage des dents, dans les transports en commun, en voiture, dans l'ascenseur, etc., pour se muscler en toute discrétion et à tout moment. Avec des conseils pour se relaxer, des encadrés pour décrire les mauvaises postures à éviter et des astuces pour travailler sa démarche. Electre 2016



[Voir la collection «Larousse pratique»](#)

[Autres documents dans la collection «Larousse pratique»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (95 p.) ; illustrations en couleur ; 18 x 14 cm

Date de publication

2015

Collection

[Larousse pratique](#)

Contributeurs
 • Daniel, Clémence. Illustrateur
 Cotes
 • 613.7 SCH
 Sections
 Adulte
 ISBN
 978-2-03-591517-7
 Numéro du document
 9782035915177
 Popularité
 Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
 Sujets
 • [Force musculaire](#)
 • [Exercices physiques](#)
 Classification
[Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|-----------------------------|-------------|-----------|
| Bibliothèque - Saint-Marcel | | 613.7 SCH |



Ostéo-gym, les postures qui soignent : guide visuel / Dr Marc Perez

Livre

[Perez, Marc \(19.-.....\). Auteur](#)

Edité par [Leduc.s éditions. Paris](#) - 2018

Des solutions pour apaiser les douleurs proposées en fonction des différentes zones du corps à soulager. L'auteur détaille quarante postures et exercices illustrés à pratiquer au quotidien. Des techniques variées sont conseillées, telles que le qi gong, le yoga, le renforcement musculaire, les étirements ou les massages.



[Voir la collection «Santé»](#)

[Autres documents dans la collection «Santé»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (185 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 22 x 17 cm

Date de publication

2018

Collection

[Santé](#)

Cotes

- PER 615.533

Sections

Adulte

ISBN

979-10-285-1034-3

EAN
9791028510343
Numéro du document
9791028510343
Sujets

- [Ostéopathie](#)
- [Grand public - Tout public](#)

 Classification
[Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|--------------------|-------------|-------------|
| Médiathèque Vernon | | 615.533 PER |



Ma gym express : 50 exercices pour avoir une jolie silhouette / Véronique Schapiro-Chatenay

Livre

[Schapiro-Chatenay, Véronique. Auteur](#)

Édité par [Larousse. \[Paris\]](#) - 2015

Avec ses illustrations étape par étape, ce guide propose des mouvements simples à réaliser quotidiennement, des séquences variant les postures ou encore des exercices ciblés plus difficiles. Avec des conseils pour s'étirer, se relaxer, connaître son corps et se tenir correctement. Electre 2016



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
1 vol. (111 p.) ; ill. ; 24 cm
Date de publication
2015
Cotes

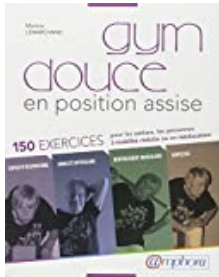
- 613.7 SCH

 Sections
Adulte
ISBN
978-2-03-590556-7
EAN
9782035905567
Popularité
Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
Sujets

- [Exercices physiques](#)
- [pratique sportive](#)

 Classification
[Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|-----------------------------|-------------|-----------|
| Bibliothèque - Saint-Marcel | | 613.7 SCH |



Gym douce en position assise : 150 exercices pour les seniors, les personnes à mobilité réduite, les personnes en phase de rééducation / Martine Lemarchand

Livre

[Lemarchand, Martine \(1965-....\). Auteur](#)

Édité par [Amphora. Paris](#) - 2013

Manuel pratique destiné à ceux qui souhaitent entretenir ou améliorer leur condition physique mais ne peuvent se mettre au sol ni rester debout. Il s'adresse aussi aux professionnels de santé pratiquant la rééducation ou chargés de prévenir les effets du vieillissement. Ce guide présente 150 exercices simples en position assise pour améliorer sa souplesse, sa capacité respiratoire et son tonus.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. p. 190-191

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (191 p.) ; ill., couv. ill. en coul. ; 21 cm

Date de publication

2013

Cotes

- 613.7 LEM

Sections

Adulte

ISBN

978-2-85180-845-5

EAN

9782851808455

Sujets

- [Exercices physiques pour personnes âgées](#)
- [Exercices physiques pour handicapés](#)

Classification

[Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|--------------------|-----------------|-----------|
| Médiathèque Vernon | Rez de chaussée | 613.7 LEM |



Stretching / Lydie Raisin

Livre

[Raisin, Lydie. Auteur](#)

Edité par [Marabout. \[Paris\]](#) - 2006



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (126 p.) ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 25 cm

Date de publication

2006

Cotes

- 613.7 RAI

Sections

Adulte

ISBN

2-501-04691-9

EAN

9782501046916

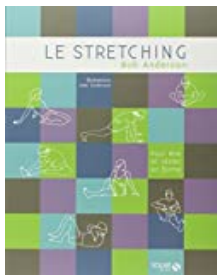
Sujets

- [Stretching](#)
- [stretching](#)

Classification

[Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|--------------------|-----------------|-----------|
| Médiathèque Vernon | Rez de chaussée | 613.7 RAI |



Le stretching : pour être et rester en forme / Bob Anderson

Livre

[Anderson, Bob \(1945-....\). Auteur](#)

Edité par [Solar éd.. Paris](#) - 2011



Activité corporelle entre gymnastique et yoga, le stretching se fonde sur des étirements spécifiques et des gestes simples. Une méthode douce, indolore et efficace, pour un bon équilibre physique et mental. Exercices détaillés étape par étape.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Index

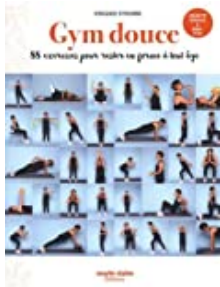
Type de document

Livre

Langue

français
 Description physique
 1 vol. (239 p.) ; ill., couv. ill. en coul. ; 28 cm
 Date de publication
 2011
 Liens
 • Est une traduction de : Stretching, 30th anniversary edition
 Contributeurs
 • Anderson, Jean (1945-....). Illustrateur
 Cotes
 • 613.7 AND
 Sections
 Adulte
 ISBN
 978-2-263-05317-7
 EAN
 9782263053177
 Sujets
 • [Stretching](#)
 Classification
[Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|-----------------------------|-------------|-----------|
| Bibliothèque - Saint-Marcel | | 613.7 AND |



Gym douce : 88 exercices pour rester en forme à tout âge / Virginie Strobbe

Livre

[Strobbe, Virginie. Auteur](#)

Édité par [Marie Claire \(Editions\). Issy-les-moulineaux](#) - 2018

Vous (re)donner le goût du sport et vous guider sans chercher la performance à tout prix, voici l'objectif de ce livre. Il s'adresse aussi bien aux personnes sportives qu'à celles qui souhaitent reprendre ou débiter une activité physique : l'important est de rester en forme et de se sentir bien, dans son corps et dans sa tête ! Que vous ayez 40, 50, 60 ans... ou plus, vous trouverez 7 programmes adaptés à vos besoins et à vos capacités, spécialement pensés pour améliorer la qualité de vie, faciliter les gestes de la vie quotidienne et renforcer en douceur l'ensemble de vos muscles. Chacun d'entre eux est constitué de nombreux exercices illustrés à pratiquer chez soi avec très peu de matériel, pour qu'ils soient accessibles à tous et à toutes.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document
 Livre
 Langue
 français
 Description physique
 1 vol. (192 p.) ; ill. en coul. ; 23 cm x 17 cm
 Date de publication
 16/10/2018
 Contributeurs
 • Nicou, Pierre. Photographe

Cotes
 • STR 613.7
 Sections
 Adulte
 ISBN
 979-10-323-0334-4
 EAN
 9791032303344
 Numéro du document
 9791032303344
 Sujets
 • [Gymnastique douce](#)
 Classification
[Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|--------------------|-----------------|-----------|
| Médiathèque Vernon | Rez de chaussée | 613.7 STR |



Gymnastique et bien-être pour les seniors : gym, forme, plaisir, prévention / Annick Louvard

Livre

[Louvard, Annick. Auteur](#)

Édité par [Amphora. Paris](#) - 2003

Il est reconnu que la pratique d'exercices physiques ralentit le vieillissement et prévient certaines maladies. Ces exercices permettent de travailler l'ensemble des aspects de l'entretien physique afin de maintenir en forme : le dos, la colonne cervicale, les épaules, l'équilibre, la souplesse, le renforcement musculaire, le système cardiovasculaire...



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document
 Livre
 Langue
 français
 Description physique
 1 vol. (160 p.) ; 21 x 17 cm
 Date de publication
 2003
 Cotes
 • LOU 613.7
 Sections
 Adulte
 ISBN
 2-85180-615-7
 EAN
 9782851806154
 Numéro du document
 9782851806154
 Sujets
 • [Exercices physiques pour personnes âgées](#)
 • [Grand public - Tout public](#)

Classification
[Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|--------------------|-------------|-----------|
| Médiathèque Vernon | | 613.7 LOU |



Le qi gong facile : la gymnastique chinoise du bien-être / Sophie Godard, Publicimo

Livre

[Godard, Sophie \(1978-....\). Auteur](#) | [Publicimo. Auteur](#)

Édité par [ESI. Paris](#) - 2012

Un entraînement à cette technique qui allie mouvements du corps, respiration et concentration, destiné aux débutants et aux personnes plus expérimentées. Après une présentation des principes et des bienfaits du qi gong, 60 exercices sont expliqués et illustrés. Une vidéo détaille chaque mouvement pour faciliter l'apprentissage.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (193 p.) ; illustrations en couleur ; 23 x 19 cm ; 1 DVD vidéo

Date de publication

2012

Contributeurs

- Dresse, Morgan. Photographe

Cotes

- 613.7 GOD

Sections

Adulte

ISBN

978-2-8226-0006-4

EAN

9782822600064

Numéro du document

9782822600064

Sujets

- [Qi gong](#)

Classification

[Médecine](#)

| Site | Emplacement | Cote |
|--------------------|-----------------|-----------|
| Médiathèque Vernon | Rez de chaussée | 613.7 GOD |