

VISTI IN VETRINA

18 febbraio-5 marzo 2015

in forma !



Immagine da: <http://www.ahchealthenews.com>

101 modi per essere sani, belli e con un corpo mozzafiato senza rinunciare ai piaceri della vita / Jill Cooper ; illustrazioni di Luisa Montalto. - Roma : Newton Compton, 2008. - 271 p. : ill. ; 18 cm. - (101 ; 4)

SBU G 613.7 COO

L'arte di correre / Murakami Haruki ; traduzione di Antonietta Pastore. - Torino : Einaudi, c2009. - 157 p., [4] c. di tav. : fot. ; 22 cm. - (Frontiere)

BCMO 895.6 MUR

Belle con il walking : un aerobica dolce per un corpo ossigenato e una pelle splendente / Gundrun Dalla Via - Milano : Red, c2009. - 93 p. : ill. ; 21 cm. - (Bella e in forma ; 5)

SGNA 796.51 DAL

Il corpo e tuo : manuale d'uso / Roizen F. Michael, Mehmet C. Oz ; con Lisa Oz e Ted Spiker. - Milano : A.Mondadori, 2007. - 373 p. : ill. ; 24 cm

TAVG 613.7 ROI

Esercizi addominali : metodo di potenziamento muscolare rapido, efficace, graduale / Mario Mangano. - Roma : Mediterranee, c1992. - 84 p. : ill. ; 22 cm

SBU C 613.7 MAN

Fitness per negati / di Suzanne Schlosberg e Liz Neporent ; con Tere Stouffer Drenth ; traduzione di Teresa Albanese, Alessandra Sora e Paola Violetti. - [Milano] : Oscar Mondadori, 2006. - 442 p. : ill. ; 22 cm. - (Oscar manuali)

TRIC 613.7 -7, /US +N, SchISu, 1

Ginnastica da ufficio : per tenersi in forma / Fabrizio Meloni. - Roma : Edizioni Mediterranee, c1993. - 175 p. : ill. ; 24 cm

SBU H 613.7 MEL

Ginnastica-gioco per mamma e bambino / Armgard Kästel. - Milano : Sperling & Kupfer, 1993. - vii, 86 p. : ill. ; 24 cm. - (Sportiva ; 148)

SBU C 613.7 KÄS

Il metodo Feldenkrais : conoscere se stessi attraverso il movimento / Moshe Feldenkrais. - Como : Red, 1991. - 263 p. ; 24 cm. - (L'altra medicina studio ; 30)

BCMO 613.7 FEL

Pilates per persone che hanno troppo da fare : esercizi semplici da fare in casa, in ufficio e in viaggio / Alan Herdman con Jo Godfrey Wood. - Milano : Corbaccio, c2004. - 143 p. : ill. ; 20 cm

SBU F 613.7 HER

Stretching : il metodo facile e sicuro per mantenersi agili e in forma / Suzanne Martin. - Milano : Tecniche nuove, c2007. - 160 p. : ill. ; 24 cm

SBU G 613.7 MAR

Stretching per la schiena / Andy Fumolo. - Milano : Pan, c2003. - 159 p. : ill. ; 25 cm. - (Manuali illustrati)

BCMO 613.7 FUM

La tigre in corpo : le virtù curative dell'antiginastica / Thérèse Bertherat ; con la collaborazione di Charles Degot per le fotografie ; traduzione di Leonella Prato Caruso. - Milano : A. Mondadori, 2002. - 200 p. : ill. ; 21 cm. - (Oscar Guide)

SBU F 615.8 BER

Wellness : scegli di vivere bene! : la filosofia di Mr. Technogym / Nerio Alessandri. - Milano : A. Mondadori, 2001. - 119 p. ; 23 cm. - (Comefare)

BCMO 613.7 ALE

Redazione: febbraio 2015

Per ulteriori approfondimenti consultare l'opac www.infoteca.it/udine
a cura di

Biblioteca Civica "Vincenzo Joppi" - Sezione Moderna

Riva Bartolini 5 - Udine - tel. 0432 271589

bcusm@comune.udine.it - www.sbh.u/udine

ORARIO

lunedì 14.00-19.00

da martedì a venerdì 8.30-19.00

sabato 15.00-19.00

La biblioteca appartiene al **sbHu**