

Revistes

Oxígeno: deporte y naturaleza

Madrid : Motorpress Ibérica, 2008-

Signatura: R 796.5 Oxi

Sport life

Madrid : Sportpress Ibérica, 1999-

Signatura: R 796 Spo

Cuerpomente

Barcelona : Oasis, [1990]-

Signatura: R 613 Cue

Dietética y salud

Barcelona : Casa Santiveri, 1993-Signatura: R 613.2 Die

A la piscina

Aquagym : salud y bienestar a través del agua

Rodríguez, José

Madrid : Libsa, cop. 2010

797.2 Rod

Nadar con bebés y niños pequeños: diversión en el agua para usted y su hijo

Ahr, Barbara

Badalona : Paidotribo, cop. 2006

Signatura: 797.2 Ahr

Cómo vencer el miedo al agua y aprender a nadar

Zumbrunnen, Roger

Barcelona : Paidotribo, cop. 2001

Signatura: 797.2 Zum

Natación para adultos

Cabello Prieto, Alfonso

Madrid : Gymnos, DL 1997

Signatura: 797.2 Cab

Amb pilota

Los Golpes del tenis: de la iniciación al alto rendimiento

Fuentes García, Juan Pedro

Sevilla : Wanceulen, 2009

Signatura: 796.342 Fue

Baloncesto

Dunning, Mark

Bogotá : Panamericana , 2004

Signatura: 796.323 Dun

El Gran libro del fútbol: una gran enciclopedia

Ambrosiano, Marc

Madrid : San Pablo, DL 2008

Signatura: 796.332 Amb

1009 ejercicios y juegos de fútbol

Segura Rius, José

Barcelona : Paidotribo, 2003

Signatura: 796.332 Seg

Ciclisme

Ciclismo para estar en forma: programa completo en sólo siete semanas

Sidwells, Chris

Madrid : Blume, cop. 2007

Signatura: 796.61 Sid

Excursionisme en BTT: manual pràctic

Costillas i Pérez, Beatriz

Valls : Cossetània, 2010

Signatura: 796.6 Cos

Manual completo de mountain bike

Brink, Tim

Barcelona : De Vecchi, cop. 2008

Signatura: 796.61 Bri

A la muntanya

Atlas ilustrado de los deportes de aventura

Madrid : Susaeta, [2008?]

Signatura: 796 Atl

El Esquí

Puente, Robert

[Madrid : l'autor], 2008

Signatura: 796.92 Pue

Trekking: senderismo y... algo más: [alimentación, entrenamiento, accesorios, riesgos]

Bietolini, Alfonso

Signatura: 796.5 Bie

Guía para excursionistas: un manual completo para andar por el campo y la montaña

Barcelona: Omega, cop. 1996

Signatura: 796.5 Gui

Nutrició

Guía de alimentación para el deportista

Muñoz Soler, Alberto

Madrid : Tutor, 2003

Signatura: 613.2 Mun

Dieta saludable, dieta mediterránea

Calvo Bruzos, Socorro

Madrid : Universidad Nacional de Educación a Distancia. CEMAV, DL 2006

Signatura: DVD 613.2 Cal

Cocina biológica fácil: [el libro esencial de la cocina sana y natural]

Bath [etc.] : Parragon, cop. 2007

Signatura: 641 Coc

Fitness en las salas de musculación

Colado Sánchez, Juan Carlos
Barcelona: INDE, 2004
Signatura: 796.4 Col

6 minutos al día: tonificación

Rowe, Faye
Bath [etc.] : Parragon, cop. 2007
Signatura: 613.7 Row

Estirándose: guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo

Anderson, Bob
Signatura: 613.7 And

¡En forma!, en solo 30 minutos: una completa guía de ejercicios para mejorar tu salud y calidad de vida

Garrido, Sandra
Barcelona : Scyla , cop. 2008
Signatura: 613.7 Gar

Libro de entrenamiento para la espalda: un programa garantizado para vencer el dolor de espalda

Kempf, Hans-Dieter
Badalona [etc.] : Paidotribo, cop. 2007
Signatura: 616.7 Kem

La Ciencia de la salud: mis consejos para una vida sana

Fuster, Valentí
Barcelona : Planeta, 2006
Signatura: 613 Fus

Barriga plana, cintura y caderas estilizadas: modela tu cuerpo para mejorar tu figura

Letuwnik, Sabine
Signatura: 796.4 Let



Biblioteca
Biblio@teneu

Edifici L'Ateneu
Plaça de la Vila, s/n
08105 Sant Fost de Campsentelles

Tel. 93 579 69 81
b.st.fost.b@diba.cat
www.santfost.cat/biblioateneu

Horari:

De dilluns a divendres de 16:00 a 20:30
Dijous i dissabtes de 10:00 a 13:30

Guia de lectura

Esport

i

salut



Ajuntament de
Sant Fost de Campsentelles



Sel·lecció de documents del fons de la
Biblioteca Biblio@teneu
sobre esports i salut