

SmartFit L'Allenamento a casa tua



Luogo **Toscana, Arezzo**
<https://www.annunciici.it/x-107672-z>

CORSO SMARTFIT - L'Allenamento a Casa Tua!

Il nostro corpo ha bisogno di movimento e di stimoli costanti e con "soli" 20' al giorno potrai migliore il tuo ben-essere corpo-mente.

Il percorso si articola in 22 lezioni tra lezioni video e dispense pdf.

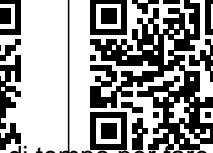
Si tratta di un allenamento funzionale con esercizi semplici, sinergici e adattati di 7'-10' che ti aiuteranno ad iniziare a muoverti in modo consapevole e a stare meglio.

Nello specifico, ti aiuterà a:

- Stare meglio;
 - Non alzarti più con il mal di schiena;
 - Avere collo e spalle meno rigidi e doloranti;
 - Essere più “sciolti” e più “forte”;
 - Respirare meglio ed in modo consapevole;
 - Avere una postura più corretta e funzionale;
 - Avere più energia per affrontare la giornata.

Le lezioni del Corso sono preregistrate e disponibili h24, 7 giorni su 7. Al termine viene rilasciato

l'Attestato di Frequenza



SmartFit L'Allenamento a casa tua



SmartFit L'Allenamento a casa tua

<https://www.annunciici.it/x-107672-tua>

SmartFit L'Allenamento a casa tua

SmartFit L'Allenamento a casa tua

-
- ti piace fare movimento ma senza "faticare" troppo;
 - ti piace stare a casa;
 - ti piace fare esercizi a corpo libero e con attrezzi "casalinghi";
 - ti piace stare bene con te stesso e, anche se ti allenai già, vuoi conoscere alcuni esercizi di base che potranno esserti utili sempre.

PREZZO DEL CORSO: in offerta 39 euro