

SmartFit L'Allenamento a casa tua



Luogo **Sicilia, Trapani**

<https://www.annunci.it/x-109883-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 "sciolto" 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.

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

VIDEO CORSO PER TE

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI PIACE A MUOVERTI MA NON SAI DA DEDICARE

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI PASSI MOLTE ORE A CASA E VORRESTI TROVARE UN PO' DI TEMPO PER FARE QUALCOSA PER TE E STARE MEGLIO;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI HAI MOLTI SCHIENATE TI SENTI STONDO;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI HAI DIFFICOLTA A RESPIRARE E TI VIENE IL "FATIGONE" ANCHE SE FA COSE SEMPLICI (ES. SALIRE LE SCALE);

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI POCO FORTE CON I MUSCOLI "DEBOLI";

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI POCO TEMPO MA NON VOGLI RINUNCIARE AD ALLENARSI;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI STANCO E SENZA ENERGIE;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

TI SENTI A MENO AMI ANDARE IN PALESTRA;

<https://www.annunci.it/x-109883-z>

- 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