

# SmartFit L'Allenamento a casa tua

Luogo **Puglia, Lecce**  
<https://www.annuncici.it/x-129252-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.

QUESTO VIDEO CORSO FA PER TE SE:

vuoi iniziare a muoverti meglio come fai passi molto ore a casa e non riesci a trovare un posto comodo per fare un po' di cosa per te è stato molto; hai mal di schiena e ti senti male; hai difficoltà a muoverti e senti la "faticazione" anche con le cose più piccole; - ti senti poco forte e con i muscoli "debolli"; hai poco tempo ma non vieni a rinunciare ad allenarti; ti senti stanco e senza energie; non ami andare in palestra; ti piace fare movimento ma senza "faticare"; ti piace stare a casa; ti piace fare esercizi a corpo libero e con attrezzi "casalinghi";	https://www.annuncici.it/x-129252-z																		

SmartFit L'Allenamento a casa tua

---

- 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: 39 euro