SmartFit LAllenamento a casa tua

Luogo **Puglia, Lecce**
https://www.annuncici.it/x-143430-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 ma non sai come farlo;
- passi molte ore a casa e vorresti trovare un po’ di tempo per fare qualcosa per te e stare meglio;
- hai mal di schiena e ti senti rigido;
- hai difficoltà a respirare e ti viene il “fiatone” anche se fai cose semplici (es. salire le scale);
- ti senti poco forte e con i muscoli “deboli”;
- hai poco tempo ma non vuoi rinunciare ad allenarti;
- ti senti stanco e senza energie;
- non ami andare in palestra;

https://www.annuncici.it/x-143430-z SmartFit LAllenamento 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 alleni già, vuoi conoscere alcuni esercizi di base che potranno esserti utili sempre.

PREZZO DEL CORSO: 39 euro Chiudi