

SmartFit L'Allenamento a casa tua



Luogo **Sicilia, Enna**
<https://www.annunci.it/x-149677-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.

VIDEO CONCETTO PER TE

Non sei a muoverti, non sai cosa fare;

passi molte ore a casa e vorresti trovare un po' di tempo per fare qualcosa per te e stare meglio;

hai mal di schiena, sei rigido;

hai difficoltà a respirare e ti viene il "faticone" anche se fai cose semplici (es. salire le scale);

ti senti poco forte con i muscoli "debolli";

hai poco tempo ma non vuoi rinunciare ad allenarti;

ti senti stanco e senza energie;

non ami andare in palestra;

non ami andare in

- 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: 39 euro Chiudi