

A collection of fitness-related items including a smartphone, earbuds, a water bottle, and a dumbbell on a wooden surface.



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

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.

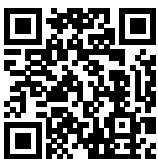
Le lezioni del Corso sono preregistrate e disponibili h24, 7 giorni su 7. Al termine viene rilasciato

l'Attestato di Frequenza.

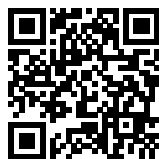
CUSTOM VIDEO CODEC PART 1

Se non hai a mano un pc, non sai come usare il pc o passi molte ore a casa e vorresti trovare un po' di tempo per fare qualcosa per te e stare meglio:

- | | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>hai mal di schiena e ti senti rigido;</p> <p>hai difficoltà a respirare e ti viene il "fiatone" anche se fai cose semplici (es. salire le scale);</p> <p>ti senti poco forte e con i muscoli "deboli";</p> <p>hai poco tempo ma non vuoi rinunciare ad allenarti;</p> <p>ti senti stanco e senza energie;</p> <p>non ami andare in palestra;</p> | <p>https://www.annunci-smartfril.it/annunci-smartfril-lallenar</p> | <p>https://www.annunci-smartfril.it/annunci-smartfril-lallenar</p> | <p>https://www.annunci-smartfril.it/annunci-smartfril-lallenar</p> | <p>https://www.annunci-smartfril.it/annunci-smartfril-lallenar</p> |
|---|--|--|--|--|



SmartFit L Allenamento a casa tua



SmartFit L'allenamento a casa tua



SmartFit L Allenamento a casa tua



SmartFit L'Allenamento a casa tua



SmartFit L'allenamento a casa tua



SmartFit L Allenamento a casa tua



SmartFit Allenamento a casa tua



SmartFit L Allenamento a casa 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 alleni già, vuoi conoscere alcuni esercizi di base che potranno esserti utili sempre.

PREZZO DEL CORSO: 39 euro Chiudi