Personal Training onlinedomicilio

Luogo **Lazio, Roma**
https://www.annuncici.it/x-442322-z

Sono Roberta, personal trainer certificata ASI, laureata in scienze della nutrizione umana e appassionata di benessere e fitness. La mia passione è aiutare le persone a raggiungere i loro obiettivi di salute. La tua soddisfazione è la mia priorità!

???? Cosa Offro:

Allenamento Funzionale: Con un approccio dinamico e coinvolgente, ti guiderò attraverso sessioni di allenamento funzionale che utilizzano piccoli attrezzi per migliorare la forza, la flessibilità e la resistenza.

Pilates e Yoga: Amo integrare esercizi di pilates e yoga nelle mie lezioni, per favorire il rafforzamento del core, migliorare la postura e aumentare la consapevolezza del corpo.

???? Obiettivi:
Perdere peso
Tonificare e rafforzare il corpo
Migliorare la flessibilità
Aumentare l'energia e il benessere generale

???? Orari Flessibili:
Le lezioni possono essere programmate in base al tuo orario. Posso adattarmi alle tue esigenze e al tuo ritmo di vita!

???? Dove:
Tutto avviene comodamente online tramite piattaforme di videoconferenza. Non sono attrezzatura costosa, richiesta, solo piccoli attrezzi facilmente reperibili. Inizialmente anche lezioni a domicilio a seconda dell'esigenze personali.

???? Contattami Ora:
Inviami un messaggio per richiedere info e pianificare insieme il tuo piano di allenamento! Chiudi

Personal Training onlinedomicilio https://www.annuncici.it/x-442322-z
Personal Training onlinedomicilio https://www.annuncici.it/x-442322-z
Personal Training onlinedomicilio https://www.annuncici.it/x-442322-z
Personal Training onlinedomicilio https://www.annuncici.it/x-442322-z
Personal Training onlinedomicilio https://www.annuncici.it/x-442322-z
Personal Training onlinedomicilio https://www.annuncici.it/x-442322-z
Personal Training onlinedomicilio https://www.annuncici.it/x-442322-z
Personal Training onlinedomicilio https://www.annuncici.it/x-442322-z
Personal Training onlinedomicilio https://www.annuncici.it/x-442322-z
Personal Training onlinedomicilio https://www.annuncici.it/x-442322-z