CORSO ON LINE SMARTFITE - LALLENAMENTO A CASA - CARBONIA

Luogo **Sardegna, Carbonia**
https://www.annuncici.it/x-639933-z

Il Corso SmartFit è l'ideale per chi, essendo sempre di corsa, non riesce mai a trovare un momento nella sua giornata per allenarsi.

Infatti, con le sue lezioni fruibili in qualunque momento, facili, coincise e funzionali, anche un piccolo ritaglio di tempo da 7-10 minuti può essere sfruttato per allenarsi.

I benefici sono molteplici, sicuramente vi farà sentire subito più in forma, ma anche più sciolti, con una postura migliorata ed una rinnovata energia per affrontare le giornate!

Per sfruttare al meglio il corso, ti consigliamo di seguire le lezioni con un abbigliamento comodo, delle scarpe da ginnastica che proteggano le caviglie, un tappetino, un asciugamano, una sedia o Kikka Active Chair, un bastone o manico di scopa e dell'acqua!

Il corso è formato da 9 lezioni video ed 10 lezioni pdf.

Tutto il materiale sarà visibile e i pdf scaricabili dal sito una volta effettuato il pagamento ed aver ricevuto una e-mail con un codice.

CORSO ON LINE - SMARTFITE - LALLENAMENTO A CASA - CARBONIA
https://www.annuncici.it/x-639933-z