

## SmartFit LAllenamento a casa tua



Luogo **Toscana, Siena**  
<https://www.annuncici.it/x-74079-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 migliorare il tuo ben-essere corpo-mente.

Il percorso si articola in 22 lezioni tra lezioni video e dispense pdf.

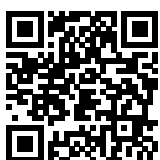
Si tratta di un allenamento funzionale con esercizi semplici, sinergici e adattati di 7'-10' che ti aiuteranno ad iniziare a muoverti in modo consapevole e a stare meglio.

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



SmartFit L'Allenamento a casa  
tua



**SmartFit Allenamento a casa tua**  
<https://www.annunci.it/x-74079-z>



**SmartFit Allenamento a casa tua**  
<https://www.annunci.it/x-74079-z>



SmartFit Allenamento a casa  
tua

<https://www.annunci.it/x-74079-z>



<https://www.annunci.it/x-74079-z>



invece di andare in palestra;  
invece di andare a casa



“fiatone” and “leboli”;  
iare ad allen



<https://www.annunci.it/x-74079-z>



<https://www.annunci.it/x-74079-z>



<https://www.annunci.it/x-74079-z>

- 
- 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: in offerta 39 euro