

SmartFit L'Allenamento a casa tua



Luogo

Toscana, Prato

<https://www.annunciici.it/x-92194-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 CLASSE PER TUTTI

non ti senti a muoverti ma non sai da dove cominciare;

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

- hai mal di schiena e ti senti 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;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami andare in palestra;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

- non ami sentirti rigido;

- non ami sentirti stanco e senza energie;

-
- 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: in offerta 39 euro