

SmartFit L'Allenamento a casa tua



Luogo **Basilicata, Matera**
<https://www.annunci.it/x-94862-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:

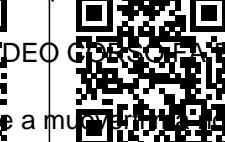
- Stare meglio;
 - Non alzarti più con il mal di schiena;
 - Avere collo e spalle meno rigidi e doloranti;
 - Essere più “sciolto” e più “forte”;
 - Respirare meglio ed in modo consapevole;
 - Avere una postura più corretta e funzionale;
 - Avere più energia per affrontare la giornata.

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

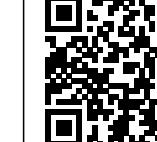
l'Attestato di Frequenza.



A QR code is located in the bottom right corner of the page, with the text "VIDEO GLOSSARY" printed to its left in a small, bold, black font.



A QR code with the text 'VIDEO GOVINDA VAYER TE' overlaid, which links to a YouTube video.



SmartFit L'Allenamento a casa tua



31

SmartFit L'Allenamento a casa tua



tua



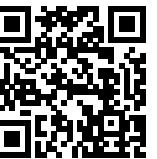
tua



SmartFit L'allenamento a casa tua



- 5 -



SmartFit L'Allenamento a casa tua

http://www.annals.org/issn/048637

http://www.annals.org/issn/048637

-
- 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: 39 euro