

FUTURE ACADEMY

ZERO DOLORE AL COLLO

Future Academy

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



Con questo

CORSO

DESCRIZIONE

Il dolore cervicale colpisce tantissime persone in tutto il mondo. In particolare si presenta sui soggetti che hanno abitudini sedentarie o che assumono posizioni scorrette anche sul luogo di lavoro. Ad esempio lo stare troppo al computer o guidare per lunghi periodi di tempo può indebolire questa zona delicata. Nei casi peggiori il dolore parte dal collo e si irradia nella testa e nelle braccia causando un forte malessere. Questo programma di allenamento è pensato per coloro che hanno dei dolori nella zona cervicale e vogliono ridurli attraverso delle sessioni a difficoltà crescente che fanno lavorare la zona interessata nel modo corretto. Allenamento dopo allenamento sarai in grado di ridurre il dolore cervicale aumentando il tuo benessere.

OBIETTIVI

L'obiettivo di questo video corso è migliorare lo stato di forma fisica e psicologica dell'allieva attraverso sessioni di allenamento che propongono esercizi mirati a difficoltà crescente, che hanno lo scopo di ridurre il dolore nella zona cervicale e dare sollievo.

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195

Sessioni di Allenamento disponibili h24 per un anno intero

Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo

Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati

24 sessioni di allenamento da eseguire due volte a settimana, per un totale di 3 mesi di allenamento.

Alla fine del percorso è possibile richiedere l'attestato



Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.