

FUTURE ACADEMY

TOTAL BODY STRETCHING

Future Academy

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



DESCRIZIONE

Lo stretching è una forma di allenamento che ha origini antichissime e permette di aumentare il proprio benessere fisico, non a caso gli sportivi lo praticano prima e dopo ogni sessione di allenamento. Fare stretching è una buona pratica perché apporta molteplici benefici su tutto l'organismo, permette di riscaldare e allungare i muscoli e le articolazioni rinforzando tendini e cartilagini, ma non solo: aumenta l'elasticità dei muscoli, aiuta a ridurre gli infortuni muscolari, favorisce il rilassamento e la diminuzione dello stress, migliora la coordinazione dei movimenti e aiuta a diminuire la pressione arteriosa. Inoltre è un'attività che può svolgere chiunque e a qualsiasi età. Sperimenta anche tu i benefici dello stretching sul tuo organismo, iscrivendoti a questo corso potrai allenarti con delle sessioni a difficoltà crescente, eseguendo esercizi mirati e utili ad aumentare i tuo benessere. Il programma Total Body Stretching ti aiuterà ad ottenere tutto questo!

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 di stretching a difficoltà crescente.

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.