

FUTURE ACADEMY

KILLER WORKOUT BRUCIA GRASSI

Future Academy

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



DESCRIZIONE

Il programma Killer Workout brucia grassi è pensato per tutti coloro che hanno la necessità di dimagrire. Le sessioni di allenamento sono strutturate in maniera tale che si possano perdere fino a 400 kcal per ognuna di esse. Ogni sessione ha una durata di 30 minuti ed è composta da esercizi intensi e completi che interessano tutte le parti del corpo dove normalmente il grasso si accumula. Tra i benefici riscontrati da questo allenamento non c'è solo la perdita di peso, ma anche l'aumento del massimo consumo di ossigeno e quindi della resistenza aerobica.

OBIETTIVI

L'obiettivo di questo video corso è migliorare lo stato di forma fisica e psicologica dell'allievo attraverso sessioni di allenamento che propongono esercizi mirati a difficoltà crescente, che hanno lo scopo di dimagrire e mantenersi in forma bruciando calorie. Attraverso questo percorso l'allievo sarà in grado di migliorare tonicità muscolare, resistenza fisica, coordinazione e autostima personale..

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.