



# BUTTOCKS OF STEEL

Online Challenge | AR | Calle Flauto Method | Fall-Winter 2024

## Struttura della challenge...

Ogni giorno ci sarà un' a lezione della durata di 15/20 minuti, durante i quali lavorerai in maniera mirata sulla muscolatura che più interessa quell'area. Le video lezioni sono sempre disponibili, sceglierai tu quando farle.

## Piccolo prezzo grande lavoro...

Il prezzo è stato ridotto al minimo, questo per permettere la partecipazione a tutti, senza dover spendere grosse cifre.

**Costo: € 100,00**

## Cosa Comprende:

21 lezioni + Bonus Free chat dedicata per avere sempre una linea diretta con me

## Intense giornate di lavoro

Intensi esercizi, sessioni di lavoro compattate, ne beneficerà tutto il corpo e vedrete grandi risultati.



## Engage your Core...

La forza del "core" non deve essere confusa con l'averne un "six-pack" : addome disegnato come una modella/o in una pubblicità.

Sebbene esistano molte persone con muscoli addominali anteriori molto ben definiti, questo non vuol dire che abbiano un nucleo forte.

Un Core forte vi permette di sopportare meglio le azioni del quotidiano, migliora le prestazioni in qualsiasi tipo di sport, migliora la funzionalità generale, ottimizza la risposta ai programmi di forza integrata e improntati sulla definizione.

mettiti alla prova e vedrai ...



### **Come se fossimo insieme nella stessa stanza...**

Anche se siete nel vostro soggiorno o giardino, questa challenge è strutturata per darvi tutti gli accorgimenti di cui avete bisogno per eseguire gli esercizi in sicurezza e in modo corretto.

### **Come si Svolge...**

Il pacchetto di lezioni è sempre disponibile, potrai eseguire gli esercizi nel momento che preferisci all'interno della tua giornata.

Avrai una chat a disposizione che ti permetterà di essere sempre in contatto con me e gli altri partecipanti.

### **Come si segue ...**

Dopo aver effettuato il bonifico, chiedere di seguire su **Instagram** la pagina: **abdominal\_resolution**

Esistono diverse credenze e falsi miti che girano intorno a "questa parte anatomica". Possedere degli addominali forti non necessariamente vuole dire avere un addome definito, gli addominali vanno principalmente allenati per proteggere la colonna vertebrale da problematiche fastidiose che poi si sviluppano in patologie.

In questa challenge ti spiegherò la differenza tra questi 2 esempi, e cercherò di portarti a migliorare entrambe le 2 componenti: definizione e forza. La mia sfida per te... allenati con me tutti i giorni con le mie sequenze, ti insegnerò come eseguire correttamente gli esercizi, come variarli per sviluppare e dare forma e volume al tuo addome.

### ***Come iscriversi...***

***-Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni  
- Effettuare pagamento attraverso bonifico bancario:***

**IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700**

***Specificare nella causale:***

**Challenge Online Abdominal Resolution**

**\*Inviare copia del bonifico inoltrato dopo aver compilato il form sul sito per l'acquisto del corso.**